MAGGIO 2019

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani



OTTO paste con il ragù di **pesce** & **UOVA** AL TEGAMINO **gourmet**

\+

31 idee con le erbe aromatiche

AGLIO E CIPOLLOTTI buoni *e salutari*

112 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito

Di manzo con uova, spinaci e pomodorini pag. 55

Farciti, in crosta, ricchi di verdure: scegli il tuo preferito

polpettoni DI PRIMAVERA

Anno 3 - N.5 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI

GRUPPO MONDADORI

IN EDICOLA IL 18 APRILE 2019



Demner, Merlicek & Bergmann

Un gusto che conquista.

È risaputo che il segreto delle migliori confetture è nella natura. Frutta di prima qualità e un'attenta lavorazione della materia prima che da Darbo viene tramandata e perfezionata di generazione in generazione. E il gusto non mente. Fatevi conquistare dalle squisite confetture Darbo. Per maggiori informazioni sulle nostre confetture visitate **www.darbo.com**

d'arbo Naturrein

Il pieno sapore della natura.



FOTO DI SARA D'ALBERTO

benvenuti in **redazione**

Maggio è il mio mese preferito, perché è tiepido. Lo scorso anno, proprio a maggio, ho fatto una follia: ho acquistato un'auto cabriolet, il sogno di tutta la vita. Abbasso la capote e mi godo un sole caldo, ma sopportabile. Non ha un ampio bagagliaio, ma tutto quello che serve per un picnic ci sta. Borsa della fidanzata, plaid, bevande e cestino con il cibo. È il cestino che occuperà lo spazio maggiore, perché voglio cucinare tutti i piatti che trovate a pag. 46, studiati appositamente per essere gustati in totale relax sull'erba: tramezzini, cheesecake salata, clafoutis di cioccolato alle fragole, ma anche un polpettone del servizio di pag. 52, perfetto per una gita fuori porta. Non ho ancora deciso quale, sono incerto fra il polpettone di manzo con fave e asparagi o quello di pollo con fagiolini. A pag. 34, invece, scopri come preparare tante paste con ragù di mare. Primi che si preparano a tempo di record, al massimo in trenta minuti: mentre l'acqua prende bollore e la pasta cuoce, il sugo è pronto. Ma questo è anche il mese delle primizie, fave (pag. 74), piselli (pag. 11), cipollotti (pag. 76) e patate novelle. E proprio con le patate puoi sbizzarrirti a preparare tante saporite insalate (pag. 38). Ricchi contorni o sfiziosi secondi? Sta a te a decidere, ma io ti consiglio di provarle tutte. Come le vellutate che trovi a pag. 68: la primavera da assaporare con il cucchiaio. Perchè questo numero di Giallo Zafferano è un autentico inno alla stagione, dove il pezzo forte sono le 31 ricette dedicate alle erbe aromatiche (pag. 12): ricette che profumano anche sulla carta.

Mauro Cominelli, redattore

STELLE e padelle

Sei un tipo davvero ostinato e, quando ti arrabbi, è meglio starti alla larga. Però, hai anche un cuore d'oro e il tuo amore per le scenografie domestiche, l'ospitalità e l'offerta di golosi "generi di conforto" fanno di te una persona unica, la più adatta per gestire un bed&breakfast, un agriturismo gourmand o un bistrot. Potrebbe essere il tuo piano B, visto che Urano in Toro e Saturno in Capricorno prefigurano **cambiamenti radicali**. Per non farti trovare impreparato, anziché yoga o meditazione, pratica l'arte del ricevere: ti calma, ti piace e fa tanto bene anche al prossimo tuo (se lo inviti)! ***S.B.***

TORO
dal 21 aprile al 20 maggio

Sorprese in arrivo: non opporti e **concentrati** su **quello** che più ti piace

sommario

maggio



19 Panna cotta alla menta, un profumato dessert di primavera



57 Uova al tegamino con patate al bacon, fave e cipollina



I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

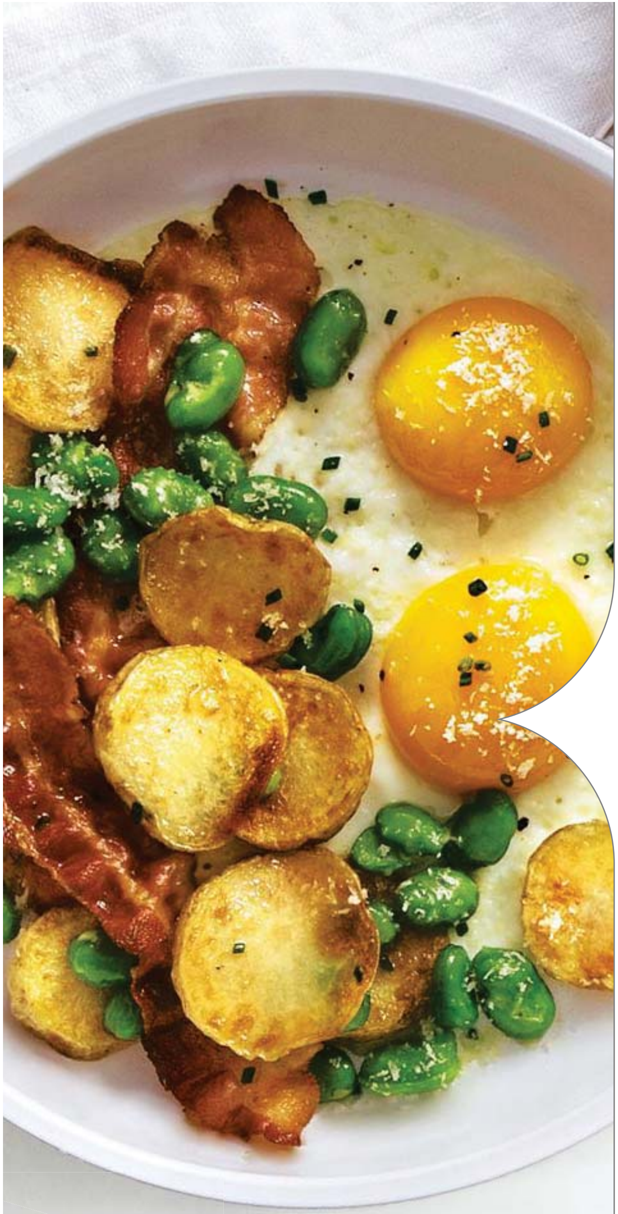
5 kg DI PASTA

lunga e corta, fresca e secca per primi piatti irresistibili

7 MAZZI

di asparagi, 6,5 kg di patate e 3 kg di fave fresche

INOLTRE ABBIAMO UTILIZZATO 12 KG DI PESCE E 6 KG DI CARNE MACINATA



la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti e pani

Primi

Secondi

Piatti unici

Contorni

Salse e condimenti

Dolci e liquori

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici



RAVIOLI RIPIENI DI SALMONE CON SALSA AL BASILICO

https://ricette.giallozafferano.it/Ravioli-ripieni-di-salmone-con-salsa-al-basilico.html

@Claudio: Ciao, nel ripieno è prevista la ricotta ma io sono intollerante al lattosio, con cosa potrei sostituirla?

@Giallozafferano: Puoi provare con una patata bollita e schiacciata, il ripieno rimarrà morbido e gustoso, senza problemi.

Sformatini di zucchine

https://ricette.giallozafferano.it/Sformato-di-zucchine.html

@Annarita: Se li preparo e poi li metto direttamente in freezer per poi cuocerli dopo un paio di giorni, si rovinano?

@Giallozafferano: Ciao, ti consigliamo di congelarli da cotti oppure, sempre dopo averli cotti e fatti raffreddare, di conservarli in frigorifero per 2-3 giorni.



Ratatouille

https://ricette.giallozafferano.it/Ratatouille.html

@Rossella: "Ciao, io vorrei sapere perché mi viene sempre troppo liquida.

@Giallozafferano: Forse la verdura non è proprio di stagione e rilascia troppi liquidi. Prova a cuocere con la fiamma più alta. In alternativa, la versione tradizionale consiglia di soffriggere le verdure a pezzetti separatamente, e quindi riunirle nello stesso tegame per ultimarne la cottura.



PIZZA STROMBOLI

https://ricette.giallozafferano.it/Pizza-arrotolata-pizza-Stromboli.html

@SERENA: LA RICETTA È VERAMENTE OTTIMA MA QUANDO L'HO FATTA NON SONO RIUSCITA A CHIUDERE BENE IL ROTOLO PERCHÉ L'IMPASTO CRUDO NON SI ATTACCAVA. QUALCHE CONSIGLIO PER CHIUDERE BENE IL ROTOLO?

@GIALLOZAFFERANO: CIAO, SERENA. SPENNELLA I BORDI CON ACQUA, COSÌ ADERIRANNO MEGLIO ALLA PASTA.

Crema pasticcera al cioccolato

https://ricette.giallozafferano.it/Crema-pasticcera-al-cioccolato.html

@Marina: Ho provato la ricetta ma nel momento in cui ho inserito il cioccolato si sono formati dei grumi. Dove potrei aver sbagliato?

@Giallozafferano: Per non creare i grumi è importante inserire il cioccolato lontano dal fuoco e mescolare energicamente: se nonostante questo la crema dovesse risultare ugualmente grumosa, puoi lasciarla raffreddare e poi uniformarla con le fruste elettriche.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***


PER COLAZIONE,
PER MERENDA,
PER GUSTARE,
PERNIGOTTI.
Cioccolato Factory
1860
PERNIGOTTI
GIANDUIA
350g ℮ NET WT 12,3 oz
I Classici
1860
PERNIGOTTI
CREMINO
NET WT 12,3 oz
1860
PERNIGOTTI
CREMINO
NOCCIOLE SELEZIONATE,
SAPIENTE TOSTATURA,
SOLO AROMI NATURALI,
NATURALMENTE CREMOSE.
PREMIATO DAI CONSUMATORI
QUALITY AWARD 2019

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

DI STAGIONE

Sedanini con asparagi

Gli asparagi portano il sapore della primavera, la pancetta dà la nota saporita e la pasta rigata accoglie benissimo il condimento. ***https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-con-asparagi-e-pancetta.html***





DESSERT GOLOSO

Cheesecake

Ingredienti semplici per un dolce squisito d'ispirazione americana. Per prepararlo occorre fare una base con biscotti secchi frullati e burro. Poi si procede con una crema fatta montando la ricotta con lo zucchero a velo. Per completare un tocco fresco ed elegante: abbiamo impreziosito il dessert con una delicata gelatina a base di ciliegie. ***https://ricette.giallozafferano.it/Cheesecake-alle-ciliegie.html***

sui social



SU FACEBOOK

Cozze fritte

Direttamente dalla Puglia, un antipasto molto sfizioso. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/386742435211706/***

IN UN MINUTO

Crema al limoncello

Semplicissima e irresistibile. È ancora più ricca del classico limoncello. ***https://www.facebook.com/watch/?v=10156045690486896***





SU YOUTUBE

Trofie con zucchine e pancetta

La pancetta croccante dà carattere a questo primo cremoso. ***https://www.youtube.com/watch?v=vvlDGHtm9LU***

prossimamente

DI PESCE

Calamari ripieni all'amalfitana

PORTIAMO IN TAVOLA IL RICHIAMO DEL MARE



PRIMO

Pasta alla vecchia bettola

ABBONDANTE E APPETITOSA COME ALL'OSTERIA



speciale cottura

UN'OFFERTA DA PRENDERE... CON LE PINZE!

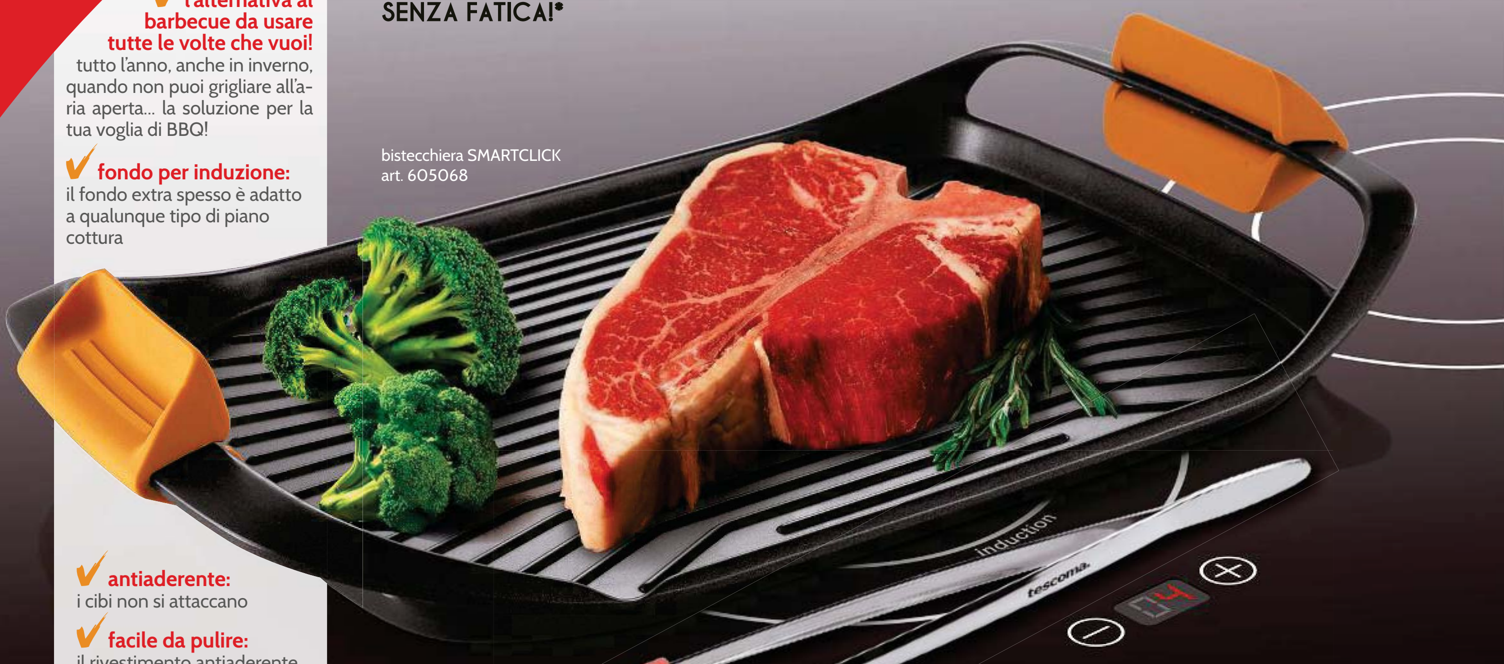
LA BISTECCHIERA SmartClick PER INDUZIONE A SOLI € 39,90 ANZICHÉ A € ~~49,90~~

IN PIÙ, LA PINZA CON TERMINALI RIMOVIBILI IN SILICONE PER GIRARE I CIBI IN COTTURA SENZA FATICA!*

* offerta valida fino al 31/05/2019

- **l'alternativa al barbecue da usare tutte le volte che vuoi!** tutto l'anno, anche in inverno, quando non puoi grigliare all'aria aperta... la soluzione per la tua voglia di BBQ!
- **fondo per induzione:** il fondo extra spesso è adatto a qualunque tipo di piano cottura

bistecchiera SMARTCLICK
art. 605068



- **antiaderente:** i cibi non si attaccano
- **facile da pulire:** il rivestimento antiaderente resiste anche ai lavaggi frequenti in lavastoviglie
- **impugnature rimovibili:** in silicone resistente al calore, fungono da presine per non scottarsi le mani
- **multiuso:** va anche in forno; con 2 zone a temperatura differenziata per cuocere e per mantenere calde le pietanze già cotte


Con terminali in silicone, **RIMOVIBILI** per usarla anche come pinza tradizionale


Con 2 zone a temperatura **DIFFERENZIATA**

*Valore commerciale della pinza € 12,90 + bistecchiera € 49,90 - Valore totale € 62,80



Vivi la Primavera con LA CREAM TART

TEMPO DI PREPARAZIONE:
40 minuti + raffreddamento (1 ora) e cottura della frolla (20 minuti)
Difficoltà: ✿✿✿✿✿

Ingredienti

Per la frolla:
- Farina 00 190 g
- Burro 110 g
- Farina di mandorle 25 g
- Zucchero a velo 70 g
- Uova 1 (circa 40 g)
- Sale

Per la crema:
- 1 confezione da 170 g de Il Latte Condensato Nestlé
- Panna montata 255 g
- Mascarpone 425 g

Per la decorazione:
- Macarons
- Fragole
- Frutti di bosco
- Menta
- Zuccherini colorati

Preparazione:

In una **planetaria** lavorate la farina con il burro freddo tagliato a pezzetti con l'inserto a foglia, quindi la farina di mandorle, sale e zucchero a velo setacciato e infine l'uovo. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e lasciate **raffreddare in frigo per 1 ora** prima di lavorare nuovamente. Stendete la pasta sottile, ritagliatela aiutandovi con una sagoma a forma di cuore e fate cuocere in forno a **180 °C** per circa **12-15 minuti**. Fate raffreddare la frolla e poi disponetela in un piatto. Nel frattempo nella planetaria montate il mascarpone con la panna fredda da frigo, unite a filo **Il Latte Condensato Nestlé**. Riponete il composto in una sac-à-poche e ricoprite l'intera superficie del primo cuore con dei ciuffetti ordinati e regolari di crema. Disponete il secondo cuore sul primo e ricoprite l'intera superficie del secondo cuore con dei **ciuffetti ordinati e regolari di crema**. Decorate con **macarons, fragole, frutti di bosco, foglioline di menta** e zuccherini colorati a piacere.



DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

Ortaggi e formaggi novelli e dal sapore delicato, come si confà nel mese dell'abbondanza e della fertilità



ASPARAGI

Sono tra le verdure più amate dell'orto di primavera. Hanno un gusto gentile e raffinato e si prestano per tante preparazioni anche molto diverse: semplicemente lessati o al vapore con burro e parmigiano, come condimento per paste e risotti, ridotti in vellutata, come ccompagnamento di carni, pesci e crostacei e persino in muffin e torte salate.

Varietà In Italia ce ne sono oltre 200 varietà che si distinguono per zona di coltivazione, colore e sapore. A grandi linee si possono suddividere in 4 grandi categorie: l'asparago verde, carnoso e dal gusto deciso; il violetto più piccolo e dal sapore rustico; il bianco grande, dal sapore delicatissimo e con uno scarto quasi nullo; tra i più rinomati ci sono quello di Bassano e quelli di Cimadolmo e Badoere. E, non ultimo, l'asparago selvatico, lungo e sottile e dal sapore ricco intenso.

Acquisto e conservazione Quelli freschissimi hanno le punte chiuse come un bocciolo, sono sodi e dal colore verde brillante. Si conservano in frigo, avvolti in un panno umido, per 2-3 giorni. Se vuoi, puoi pulirli, sbollentarli, asciugarli bene e conservarli in freezer per circa 6 mesi.

Trucco Prima di cuocerli verifica che siano tutti delle stesse dimensioni, per evitare una cottura disomogenea.

CHI ENTRA E CHI ESCE

ciliegie, fave, piselli, zucchine

barba di frate, spinaci, carciofi romaneschi



PRIMOSALE delicato

La sua pasta è elastica e morbida, ha il profumo e il sapore del latte fresco: dolce, delicato e solo leggermente sapido. Il colore è bianco porcellana.

Produzione In origine si faceva con il latte ovino, oggi si usa soprattutto quello vaccino. Il latte crudo e intero viene fatto cagliare, trasferito nelle forme e salato. Il formaggio è pronto dopo poche ore.

Consumo Ideale è acquistarlo e servirlo subito. Si conserva in frigo per 1-2 giorni. In tavola dà il meglio al naturale, accompagnato con salumi, verdure e legumi di stagione, come fave e pisellini freschi.

piselli FRESCHI di baccello

Sono legumi e non propriamente verdure: hanno un buon valore energetico, sono ricchi di sali, vitamine e fibre. Si trovano da maggio fino a inizio estate. I baccelli freschi sono croccanti e sodi e hanno colore verde chiaro brillante. Non acquistarli se sono troppo grossi e non hanno un aspetto turgido. I piselli novelli si trovano all'inizio della stagione e sono i più pregiati: finissimi e tenerissimi, sono squisiti anche consumati a crudo, abbinati a salami, prosciutti e formaggi non troppo stagionati, come pecorino, primosale, feta, ricotta e mozzarella.

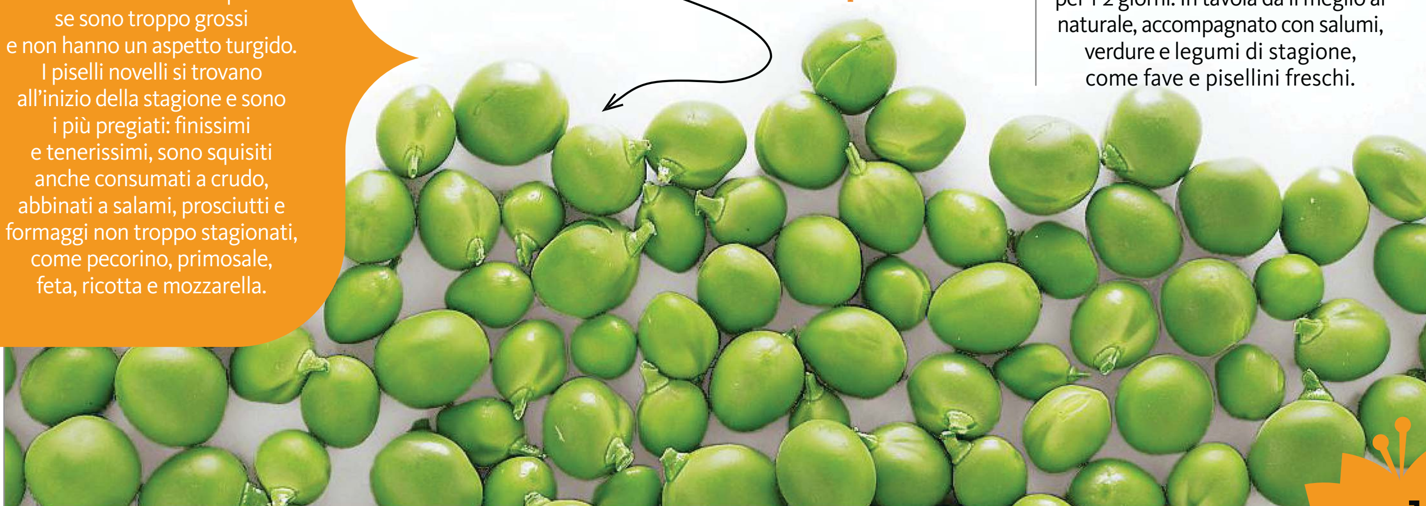
Sostanziosi

Sono i carboidrati contenuti in 100 g

14 g

Come conservarli

Subito dopo l'acquisto metti i baccelli in un sacchetto di carta, riponili in frigo e consumali entro 2-3 giorni. Se vuoi congelarli: sgranali e riponili in freezer in un sacchetto per alimenti. Se hai spazio, congelali su un vassoio, poi conservali in freezer nel sacchetto per alimenti.



erbe AROMATICHE



Un'idea al giorno per un mese all'insegna di aromi e sapori irrinunciabili. Dal basilico al rosmarino, dal prezzemolo alla maggiorana, tutto quello che bisogna sapere per sceglierli e impiegarli in tante ricette sfiziose e intriganti

A CURA DI **MAURO COMINELLI** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **ALEXANDRA OLENINA** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

PRESENTI IN TUTTE LE RICETTE DEL MEDITERRANEO, AIUTANO A RIDURRE L'USO DEL SALE

1



2





3

DA AVERE SEMPRE **A DISPOSIZIONE**

Qualche rametto di prezzemolo, una manciatina di foglie di basilico, un ciuffo di rosmarino... Sono pochissimi i piatti della nostra tradizione in cui non entrino le erbe aromatiche tanto che il loro impiego è documentato già nel IV secolo nel *De re coquinaria* di Apicio. Danno quel tocco speciale a cui non è possibile rinunciare e, usate in quantità importanti, insaporiscono i cibi fino quasi a sostituire il sale (come si vede anche in molte delle ricette proposte nel nostro servizio). Per preservare il massimo del loro aroma, quando sono fresche è meglio lavarle e poi asciugarle bene prima di usarle a crudo; se invece si utilizzano in cottura, vanno aggiunte solo all'ultimo momento, specialmente se si tratta di piante delicate come il basilico, la menta o il prezzemolo; le specie più coriacee come il rosmarino, la salvia o l'alloro si adattano invece anche a cotture più lunghe.

L'orto di casa

Le più adatte Tra quelle annuali, le piante migliori per essere coltivate in casa sono: prezzemolo, basilico, aneto e cerfoglio; tra quelle perenni: rosmarino, menta, origano, timo e maggiorana.
Luce Il luogo in cui vengono posti i vasi con le erbe deve ricevere luce almeno per 6 ore al giorno.
Terriccio La terra deve essere ben drenata; questo si ottiene facilmente mettendo un po' di ghiaia o argilla sul fondo del vaso.

Come **conservarle**

1
ESSICCATE
Lo strumento ideale è l'essiccatore; in alternativa, dopo un'accurata pulizia, le erbe vanno disposte in un locale areato senza esporle direttamente alla luce solare (alloro, timo, origano, menta, maggiorana, rosmarino).

2
SOTT'OLIO
Una volta lavate e asciugate, le erbe vanno trasferite in vasetti di vetro e ben pressate in più strati; quindi si copre con l'olio e si chiude ermeticamente (prezzemolo, rosmarino, basilico, maggiorana, timo).

3
IN FREEZER
Foglie e rametti vanno lavati e asciugati, quindi si mettono nei contenitori per il ghiaccio ben pressati, oppure in sacchetti di plastica per congelatore (salvia, menta, prezzemolo, basilico, maggiorana, origano, timo).

la DOSE giusta

Spesso nelle ricette sono indicate le dosi di erbe aromatiche essiccate; quando si usano quelle fresche, le quantità vanno in genere triplicate. In caso contrario, vanno ridotte a un terzo. Tra le eccezioni c'è il rosmarino (che da fresco va al massimo raddoppiato) perché durante l'essiccazione mantiene buona parte degli oli essenziali.

QUELLE da scoprire

La famiglia delle erbe aromatiche è vastissima e, a seconda dei gusti, se ne usano molte altre rispetto a quelle più comuni. L'**aneto**, di cui vengono impiegati sia i semi che le foglie, dà ai cibi un gusto simile a quello dell'anice e del cumino. La **citronella,** grazie al gusto di limone viene usata nelle ricette agrodolci. Il **dragoncello**, tipico della cucina francese, è perfetto per le salse adatte a pesce e carne. Il **finocchietto**, dal piacevole sentore di anice, entra spesso negli arrosti ed è indicato per insaporire le insalate. Anche la **melissa**, dal sapore leggermente agrumato, è perfetta per le insalate. Il **mirto**, dal gusto intenso che ricorda il ginepro, è adatto alla selvaggina.



1

Cheesecake alla menta e cioccolato

Preparazione **20 minuti + il riposo**	**250 g di biscotti, tipo Oreo - 100 g di burro - 350 g di yogurt greco - 350 g di formaggio spalmabile - 1 dl di panna fresca - 130 g di zucchero semolato - 12 g di gelatina in fogli - sciroppo di menta - 50 g di cioccolato fondente - 2 rametti di menta**
Cottura **2 minuti**	
Dosi per **8 persone**	

Metti i biscotti spezzettati freddi di frigo nel mixer e frulla. Unisci il burro morbido e frulla ancora, in modo da ottenere un composto compatto. Traferiscilo sul fondo di uno stampo di 24 cm di diametro, foderato di carta da forno bagnata e strizzata e compatta bene; metti in frigo.
Fai ammorbidire i fogli di gelatina in una ciotola d'acqua fredda per 10 minuti. Strizzala e falla sciogliere in un pentolino con la panna, mescolando. Mescola 2 cucchiai di sciroppo di menta con il formaggio spalmabile, lo yogurt, lo zucchero e il composto di panna e gelatina. Incorpora anche qualche foglia di menta spezzettata e il cioccolato fondente grattugiato.
Versa il composto sulla base di biscotti preparata, livellando bene la superficie e metti in frigo per almeno 4-5 ore; meglio ancora se tutta la notte. Decora il cheesecake a piacere con biscotti, tipo After Eight, scaglie di cioccolato fondente e foglie di menta.



2

Sorbetto di pomodoro e basilico

Spella, elimina i semi e taglia a pezzetti 800 g di pomodori perini. Frullali con 1 cucchiaino di zucchero, sale, una dozzina di foglie di basilico, 1 bicchierino di vodka, il succo di 1/2 limone, sale, qualche goccia di tabasco e di salsa Worcestershire, in modo da ottenere un frullato omogeneo. Incorpora 1 albume leggermente montato con un pizzico di sale e metti in freezer in un recipiente largo e basso fino al congelamento. Taglialo a pezzi e frullalo velocemente al mixer. Distribuisci il sorbetto in coppette tipo Martini e decora con foglie di basilico. Per 4 persone.



3

Straccetti al rosmarino

Taglia 600 g di fettine di manzo (scamone, controfiletto, filetto) a metà nel senso della lunghezza e quindi dividile in straccetti. Rosola in una padella antiaderente 2 spicchi d'aglio tritati con gli aghi di 1 rametto di rosmarino con 2-3 cucchiai di olio. Unisci gli straccetti e falli saltare a fuoco vivace, mescolando. Irrora con 2-3 cucchiai di aceto balsamico, lascialo evaporare e regola di sale e pepe. Servi gli straccetti su crostoni di pane casereccio tostato, decorando con ciuffetti di rosmarino. Per 4 persone.







4

Pesto classico

Metti nel mixer freddo 30 g di pinoli, 80 g di basilico, 1 spicchio d'aglio a pezzetti e un pizzico di sale grosso. Frulla a intermittenza, incorporando a filo 1 dl di olio extravergine di oliva ligure. Amalgama 30 g di parmigiano reggiano e 30 g di pecorino grattugiati. Usalo per condire 500 g di trofie fresche, 320 g di linguine o per preparare lasagne vegetariane con patate e fagiolini. Per 4 persone.



5

Girelle pizzate all'origano

Srotola 1 confezione di pasta per pizza già stesa, lasciando sotto la carta da forno in dotazione. Spalmala con 100 g di salsa di pomodoro pronta e spolverizza con 40 g di grana padano grattugiato e abbondante origano secco. Avvolgi la pasta, arrotolandola dal lato lungo; taglia il rotolo ottenuto a fette di circa 1,5 cm di spessore e disponile sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio. Spennella le girelle con poco olio, spolverizza con altro origano e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 12-15 minuti. Per 4 persone.



6

Pizzaiola con origano e mozzarella

Infarina 500 g di fettine sottili di filetto di maiale, rosolale velocemente su entrambi i lati in un largo tegame che possa andare in forno con 30 g di burro e un filo d'olio; regola di sale e pepe e sgocciolale dal fondo di cottura. Fai imbiondire nella stessa padella 2 spicchi d'aglio spellati e unisci 400 g di pomodori pelati spezzettati. Cuoci a fuoco vivace per 7-8 minuti, elimina l'aglio e regola di sale e pepe. Rimetti le scaloppine nel sugo e copri ciascuna con 1 fettina di mozzarella e un pizzico di origano. Passale in forno già caldo a 200° per 2-3 minuti e servi. Per 4 persone.

7

Filettini all'alloro e limone

Taglia 1 filetto di maiale a fette di 2-3 cm di spessore. Avvolgi intorno al bordo di ciscuna fetta 1 foglia di alloro e 1 fettina di lardo; fissa con spago da cucina. Rosola i filettini su entrambi i lati con poco olio in una padella. Irrora con il succo di 1 limone e 1 bicchierino di limoncello e cuoci per 4-5 minuti; sala e pepa. Per 4 persone.

8

Carpaccio alla cipollina

Distribuisci nei piatti 400 g di filetto o controfiletto di manzo tagliato a carpaccio. Versa in un barattolo 4-5 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di succo di limone, 1/2 spicchio d'aglio tritato, 10-12 steli di erba cipollina tagliuzzata. Chiudi con il coperchio e agita. Condisci i carpacci con la salsina. Per 4 persone.

9

Melone, gamberi e menta

Pulisci e riduci a fettine sottili 1 piccolo melone. Distribuiscile nei piatti e aggiungi 400 g di gamberi sgusciati, privati del filetto nero e cotti al vapore. Monta con una forchetta 3 cucchiai d'olio, 1 di succo di limone, 1 cucchiaino di pepe rosa, 10 foglie di menta tritata e sale. Condisci con la salsina. Per 4 persone.



31 modi per dire









10

Frittelle di salvia al grana padano

Metti in una ciotola 100 g di farina, 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale; versa a filo 1 dl di birra, mescolando con la frusta, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Copri con pellicola e lascia riposare la pastella per 30 minuti in frigo. Lava 100 g di grandi foglie di salvia e asciugale. Monta 1 albume a neve e uniscilo alla pastella. Farcisci metà delle foglie con 1 cucchiaino di grana padano poco stagionato grattugiato, copri con le altre foglie e infarina. Immergile nella pastella e friggile in una padella con abbondante olio di semi ben caldo. Sgocciolale e sala. Per 6-8 persone.

11

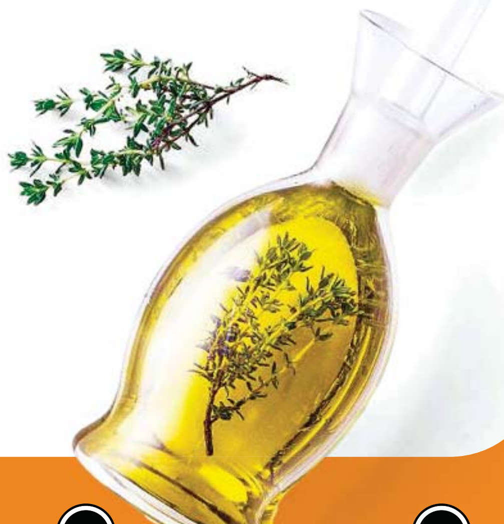
Olio delicato al timo

Scalda a fuoco molto basso 1 litro di olio extravergine delicato, ligure o del Garda, in un pentolino senza superare i 65°. Togli l'olio dal fuoco, Versalo in un grande vaso di vetro e aggiungi 5-6 rametti di timo fresco lavati e ben asciugati. Chiudi e lascia riposare l'olio per 2 settimane al buio e in un luogo asciutto. Filtra l'olio attraverso un colino a maglie fitte, versalo in 2 bottigliette e aggiungi in ciascuna 1 rametto di timo fresco, sempre lavato e asciugato. Usa l'olio al timo per condire pesce al forno, alla griglia o al vapore, ma anche carni bianche al forno o alla griglia e costolettine di agnello alla piastra.

12

Tronchetti all'erba cipollina

Unisci a 200 g di tapenade pronta 10 steli di erba cipollina tagliuzzata e 5 pomodori semisecchi tritati. Rotola 3 caprini in abbondante erba cipollina tagliuzzata e tagliali in tanti cilindretti. Ricava da qualche fetta di pane di segale tanti crostini con un tagliapasta rotondo e tostali. Spalmali con la tapenade e aggiungi su ciascuno 1 cilindretto di caprino. Decora con altri pezzetti di pomodori secchi e servi. Per 4-6 persone.





16

Ciotoline all'origano

Togli la calotta a 8 pomodori sardi, elimina parte della polpa e semi con uno scavino; salali all'interno e falli sgocciolare capovolti. Taglia a dadini 1 mozzarella di bufala, lasciali sgocciolare e condiscili con olio, sale, pepe e 1/2 cucchiaino di origano. Asciuga i pomodori e riempili con il composto. Per 4 persone.

17

Torretta cipollina

Lessa 4 patate, spellale, schiacciale e condiscile fredde con succo di limone, olio, erba cipollina tagliuzzata, sale e pepe. Disponi un alto tagliapasta di 12 cm di diametro su un piatto. Crea 6 strati, alternando il purè e 100 g di pesce spada affumicato. Sfila il tagliapasta e decora con altra erba cipollina. Per 4 persone.

18

Salsa di maggiorana

Frulla 1 spicchio d'aglio a pezzetti, le foglie di 5-6 rametti di maggiorana, 200 g di gherigli di noce, 30 g di parmigiano reggiano grattugiato, 100 g di ricotta, 4-5 cucchiai di olio, sale e pepe. Usa la salsa, allungata con poca acqua di cottura della pasta, per condire ravioli di magro o tagliolini. Per 4 persone.

19

Pane al rosmarino

Impasta 250 g di farina 00 con 250 g di farina di grano duro, 2,5 dl di acqua, 25 g di lievito di birra, poco olio e gli aghi tritati di 3-4 rametti di rosmarino; fai lievitare per 2 ore. Crea 8 pagnottelle rotonde, infarinale leggermente e falle lievitare ancora per 30 minuti. Cuocile in forno a 200° per 15 minuti. Per 8 persone.





13

Burro aglio e prezzemolo

Monta 250 g di burro salato morbido con 2 spicchi di aglio, le foglie di 2-3 ciuffi di prezzemolo tritati finemente e la scorza di 1 limone non trattato grattugiata. Forma 1 cilindro, avvolgendolo in carta da forno e tienilo in frigo fino a poco prima di usarlo. Utilizza questo gustoso burro per crostini, per condire un riso bollito, con carni magre alla griglia o con pesci al vapore o al forno.





14

Filetti di sgombro grigliati alla salvia

Insaporisci 8 filetti di sgombro di circa 100 g ciascuno con poco succo di limone e un filo di olio. Mescola a 80 g di pangrattato 1 spicchio d'aglio tritato e 2 cucchiai di pecorino grattugiato. Spolverizza i filetti di pesce dalla parte della polpa con il mix preparato. Stendi sul piano di lavoro 8 fette di guanciale e disponi su ciascuna 3-4 foglie di salvia. Copri con i filetti di sgombro e avvolgili. Fodera una grande padella con un disco di carta da forno, disponi il pesce con il lato della pelle sul fondo, copri con un'altro disco di carta e metti sopra una pentola in misura piena d'acqua. Cuoci a fiamma media per 3-4 minuti, togli la pentola e la carta da forno, gira i filetti e prosegui la cottura per altri 2 minuti. Irrora a piacere con 4-5 cucchiai di aceto di mele, fai evaporare e servi. Per 4 persone.

15

Torta salata ligure di riso e zucchine alla maggiorana

Preparazione **40 minuti**

Cottura **1 ora**

Dosi per **6 persone**

300 g di farina - 800 g di zucchine - 200 g di riso - 1 cipolla dorata - 2 ciuffi di maggiorana - 3 uova - latte - 50 g di pecorino grattugiato - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 50 g di pinoli - 1,5 dl di acqua minerale frizzante - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciacqua le zucchine, spuntale e grattugiale con una grattugia a fori grossi. Trasferiscile in una ciotola e condiscile con 1 pizzico di sale. Versa la farina nel mixer, aggiungi 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiai di olio e frulla, versando a filo l'acqua frizzante. Avvolgi la pasta in pellicola per alimenti e falla riposare per 30 minuti.
Scalda 3 cucchiai di olio in una padella, aggiungi la cipolla affettata e falla stufare per 7-8 minuti. Strizza le zucchine, per eliminare parte dell'acqua di vegetazione e aggiungile alla cipolla con le foglie di maggiorana. Fai insaporire per 2-3 minuti e spegni.
Cuoci il riso in abbondante acqua bollente salata, scolalo al dente, raffreddalo sotto acqua fredda, sgocciolalo e uniscilo al composto di zucchine. Aggiungi le uova, il parmigiano reggiano, i pinoli tostati, il pecorino, sale e pepe e mescola.
Stendi la pasta in una sfoglia sottile, trasferiscila in uno stampo di circa 26 cm di diametro, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, disponi all'interno il ripieno e tira i bordi di pasta verso il centro, eliminando l'eccedenza. Spennella la superficie con poco latte e cuoci in forno già caldo a 160° per 30 minuti e a 180° per altri 20 minuti.

HOPLÀ®

Facile la bontà.



TARTELLETTE all'OLIO con MANDORLE e CIOCCOLATO

Preparazione 45 minuti / Cottura 12-13 minuti
Stampini da Tartellette Ø 8 cm / per 8 persone

Ingredienti pasta frolla:
- 160 g di farina • 20 g di fecola • 80 g di zucchero • 1 uovo
- 45 g di olio di semi di arachide • buccia grattugiata di 1/2 limone
- 1 puntina di lievito • pizzico di sale

Ingredienti pasta farcia:
- **250 ml di Hoplà da Montare** • aroma mandorla
- 100 g di cioccolato fondente fuso • mandorle a lamelle tostate

Ingredienti decorazione:
- mandorle a lamelle tostate

Preparazione

① Frolla: sbattete l'uovo versando a filo l'olio, aromatizzate con la buccia grattugiata del limone, lo zucchero e piano piano incorporate le farine con il lievito e il sale. Impastate unendo all'occorrenza un poco d'acqua, poi avvolgete il panetto di pasta in pellicola ponendolo in frigo a rassodare per 40 minuti.

② Stendete la frolla poco per volta allo spessore di 3 mm, incidete con un tagliapasta e rivestite gli stampini già imburrati e infarinati. Rifilate i bordi e pungete la pasta sul fondo, poi bucherellatela per evitare che in cottura si gonfi. Infornate a 175° per 12-13 minuti. Sfornate, sformate e lasciate raffreddare. Pennellate i gusci con il cioccolato fuso.

③ Farcia: montate la Hoplà da montare, poi aromatizzate con alcune gocce di aroma mandorla. Trasferite la farcia in un sac à poche e spremetene un ciuffo su ogni tartelletta completando con mandorle a lamelle.

Scopri tante altre ricette su: **www.hopla.it**



Un'idea di treValli®

www.trevalli.cooperlat.it

31 modi per dire



20

Laurino (liquore all'alloro)

Lava 100 foglie di alloro non trattate, asciugale, mettile in un grande vaso di vetro con 4 chiodi di garofano e 1/2 stecca di cannella. Aggiungi 1/2 litro di alcol, chiudi e lascia in infusione per 30 giorni. Versa in una pentola 1 litro d'acqua con 400 g di zucchero e poche gocce di succo di limone e fai sciogliere lo zucchero; spegni e lascia raffreddare. Mescola lo sciroppo preparato con l'alcol filtrato, tenendo da parte 2-3 foglie di alloro. Versa il tutto in bottiglie, aggiungi in ciascuna 1 foglia di alloro, chiudi e inizia a consumare il liquore dopo 15 giorni.



21

Salsa verde

Dissala 30 g di capperi sotto sale; fai ammorbidire 30 g di mollica in poco aceto, sgocciolala e strizzala. Disponi nel mixer 3 cetriolini agrodolci. 1 spicchio d'aglio, 200 g di foglie di prezzemolo, i capperi, la mollica, 3 filetti di acciughe sott'olio, 1 uovo sodo sgusciato, poco sale, pepe e qualche goccia di succo di limone. Frulla, versando a filo 1 dl di olio extravergine, in modo da ottenere una salsa omogenea. Distribuiscila in vasetti puliti, lasciando uno spazio di circa 2 cm dall'orlo e colma con olio. Chiudi bene i vasetti e riponili in frigo: si conservano per 10 giorni. Usa la salsa verde con carni bollite, anche fredde, uova sode e pesce marinato.



22

Panna cotta alla menta

Scalda 5 dl di panna fresca con 80 g di zucchero e la scorza di 1 limone non trattato. Spegni e sciogli 6 g di gelatina in fogli, prima ammorbidita per 10 minuti in acqua fredda e strizzata. Aggiungi 20 foglie di menta e lascia in infusione per 1 ora. Aggiungi anche 2-3 cucchiai di sciroppo di menta e filtra. Unisci 4-5 foglie di menta tritate e distribuisci il composto in 6 stampini individuali inumiditi con acqua fredda. Metti in frigorifero per almeno 5-6 ore. Decora le panne cotte con fragole e qualche foglia di menta. Per 6 persone.

23

Composta rossa al basilico

Scotta 1 kg di pomodori in acqua bollente, scolali, raffreddali sotto acqua fredda, spellali, elimina i semi e tagliali a pezzi. Cuocili a fuoco basso per 30 minuti con 300 g di zucchero, un pizzico di sale e gocce di succo di limone. Incorpora a fine cottura 20 foglie di basilico spezzettate. Servila con formaggi o su bruschette.

24

Involtini alla salvia

Trita 10 foglie di salvia con 1 spicchio d'aglio e mescolale a 150 g di robiola. Disponi il composto alla base di 16 fettine di lonza, inizia ad arrotolare, piega i bordi verso l'interno e termina di arrotolare; fissa con stecchini. Rosola gli involtini con poco olio, sfuma con vino bianco e cuoci per 5-6 minuti; sala e pepa. Per 4 persone.

25

Frittata alle erbe fini

Trita le foglie di 1 ciuffo di prezzemolo, di 1 ciuffetto di menta e tagliuzza 12 steli di erba cipollina. Sbatti il mix con 6 uova, sale e pepe. Ungi con burro una teglia rotonda di 22 cm di diametro, versa il composto e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Servila leggermente tiepida a spicchi. Per 4 persone.

26

Polpettine aromatiche

Prepara 24 polpettine con il tuo composto preferito e grigliale in una padella antiaderente senza grassi per 5-6 minuti; falle raffreddare. Trita le foglie di 3-4 rametti di origano fresco e di 2 rametti di prezzemolo e 1 spicchio d'aglio. Condisci le polpettine con il mix, olio, succo di limone, sale e peperoncino. Per 4 persone.

27

Galletto aromatico alla cacciatora

Preparazione **25 minuti**
Cottura **1 ora e 15 min.**
Dosi per **4 persone**

2 galletti di circa 800 g ciascuno a pezzi - 150 g di verdure per soffritto surgelate - 30 g di porcini secchi - 60 g di pancetta - 2 rametti di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - vino bianco - 400 g di pomodori pelati - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Metti i porcini secchi in una ciotola con acqua calda per 10 minuti, sgocciolali e strizzali; filtra il liquido di ammollo e tienilo da parte. Scalda 2-3 cucchiai di olio in una casseruola e rosola i galletti con la pancetta tritata con gli aghi di rosmarino e lo spicchio d'aglio.
Sgocciola i galletti e fai appassire nella padella le verdure per soffritto per 4-5 minuti. Riunisci il pollo, aggiungi i funghi e mescola; sfuma con il vino e aggiungi i pelati spezzettati e 1 mestolino dell'acqua di ammollo dei funghi tenuta da parte.
Regola di sale e pepe e prosegui la cottura a fuoco basso con il coperchio per circa 1 ora, unendo poca acqua di ammollo dei funghi se necessario. Togli il coperchio e prosegui la cottura ancora per 10 minuti, girando i pezzi di galletto un paio di volte. Profuma con qualche ciuffetto di rosmarino e servi a piacere con patate al forno.



28 Sarde in scapece all'alloro

Disponi 800 g di sarde pulite e aperte a libro in una pirofila e coprile con 5 dl di aceto bianco e 2 dl di vino bianco. Aggiungi 5-6 foglie di alloro, 1 cucchiaio di zucchero e 4 cipolle rosse a fette. Dopo 1 ora sgocciolale, asciugale, infarinale con semola di grano duro, friggile in abbondante olio di semi di arachidi bollente e sgocciolale su carta per fritti. Porta a bollore il mix di vino e aceto con le foglie di alloro e le fette di cipolla, aggiungendo anche qualche grano di pepe e versa il tutto sulle sarde; fai raffreddare e servi. Per 4 persone.





29 Salamoia bolognese

Trita 50 g di aghi di rosmarino e 25 g di foglie di salvia con 6 spicchi d'aglio. Aggiungi 20 grani di pepe pestato e 500 g di sale grosso sbriciolato. Conserva la salamoia bolognese in vasetti di vetro. Usala per insaporire carni bianche, agnello e arrosti di maiale. Dà un tocco in più a peperonate, patate al forno, uova e ricette con calamari.



30 Mix mediterraneo

Trita 4-5 foglie di alloro, 5 di salvia e gli aghi di 2 rametti di rosmarino. Aggiungi 2 cucchiaini di menta, di basilico, di timo, di maggiorana, di origano, di timo e di erba cipollina essiccati. Mescola anche 1/2 cucchiaino di peperoncino e 1 cucchiaino di sale fino. Conserva il mix in vasetti. È ottimo per insalate di riso e sughi di pomodoro, su hamburger di carni bianche e pesci al forno e per insaporire melanzane e zucchine grigliate.

31 Erbe di Provenza

Fai seccare appesi al sole 5 rametti di rosmarino, di santoreggia, di timo, di origano, di basilico, di salvia, di menta e di prezzemolo freschi. Ricava le foglie, sbriciolale, mescolale e conservale in vasetti. Le erbe di Provenza, essenziali per la ratatouille, sono ottime con pomodori al forno e sono da provare su pizze e focacce. Perfette anche con pesci saporiti, come lo sgombro, le sarde, le alici e il tonno.

DALLA NOSTRA FILIERA

composte Ecor

ecor



Per le nostre composte, utilizziamo **solo frutta di Filiera,** coltivata da agricoltori che fanno parte del nostro ecosistema agricolo, con i quali, oltre a **condividere valori comuni in difesa della Terra e della sostenibilità**, portiamo avanti un progetto, che va oltre la semplice filiera documentale e che si realizza attraverso una capillare attività di controllo e la verifica puntuale di ogni fase della produzione.

Ottenute al 100% da vera frutta, e non da semilavorati come estratti e polpe già pronte, sono dolcificate con zucchero di mela e fanno parte della Rivoluzione del Gusto, perché sono state preparate **ricercando il giusto equilibrio tra dolcezza e sapore.** Il tocco piacevolmente aspro del mirtillo e quello agrumato dell'arancia, la naturale dolcezza della fragola, le note estive di pesca, albicocca e ciliegia… tu quale scegli?

Le composte Ecor le trovi in tutti i supermercati NaturaSì.
Scegliere NaturaSì significa essere certi di acquistare cibi biologici e biodinamici, selezionati e certificati. Ma vuol dire anche avere a cuore la salute della terra ed il rispetto delle risorse naturali.

Hai richieste o suggerimenti?
Scrivici su **naturasi.it/contatti** oppure chiamaci allo **045 8918611**

naturasi.it **#GenteCheCiCrede**

naturasì

DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

il mondo di Adry

Un blog nato come archivio online dei piatti di famiglia, delle ricette veloci e "furbe", di quelle di tradizione tanto amate: tutti i segreti della cucina di Adriana



Parmigiana di alici in padella

Preparazione **30 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di alici già pulite e lavate - 2 uova - 200 g di scamorza tagliata a dadini regolari - 300 g di passata di pomodoro - farina - basilico - olio per friggere - sale

Infarina le alici aperte a libro e passale nelle uova sbattute con un pizzico di sale. Scalda in una larga padella abbondante olio e friggile, poche alla volta; man mano che saranno pronte adagiale su fogli di carta assorbente a perdere l'olio in eccesso.
Assembla la parmigiana di alici: sul fondo di un tegame antiaderente a bordi bassi forma uno strato di alici fritte; cospargilo poi con metà dei dadini di scamorza, versaci sopra metà della passata di pomodoro e profuma con foglie di basilico. Ripeti le operazioni fino a esaurire gli ingredienti. Copri il tegame con un coperchio così la cottura sarà più umida e il piatto risulterà più morbido.
Fai cuocere il tutto coperto per circa 10-15 minuti, il sugo al pomodoro deve asciugarsi un po' e il formaggio sciogliersi e filare. Servi caldo.



Adriana

RICETTE classiche, lampo, sfiziose

Foodblogger sì, ma anche mamma, moglie, impiegata di livello... Adriana lo confessa, non riesce a stare ferma. Un'energia e una passione per la cucina che fin da quando era piccola la portavano a impastare con energia gli ingredienti con le mani. Tutti i lievitati, la pasta fatta in casa, confetture e marmellate. Adriana è cresciuta circondata da tante cose buone. Il suo blog **Il mondo di Adry** (https://blog.giallozafferano.it/adryincucina) è nato per raccogliere uno storico di famiglia, per poterlo consultare e per avere sempre tante bontà a portata di mano.



L'INGREDIENTE ALICI

Dette anche acciughe, sono tra i pesci azzurri più economici. Si acquistano al meglio da marzo a maggio e da luglio a settembre. Saporite e gustose, sono però facilmente deperibili: vanno acquistate freschissime e consumate entro 24 ore. Ricorda che vanno maneggiate con cura per evitare che si rompano.



FOTO DI SONIA FEDRIZZI



BASTA **una** padella

ISPIRATI DALLA MODA AMERICANA, ANCHE I NOSTRI CAPISQUADRA SI SONO CIMENTATI NELLA ONE POT, OVVERO COME CUCINARE UN'INTERA RICETTA IN UN SOLO TEGAME. QUALE IDEA VI PIACE DI PIÙ?

FOTO DI **MAURO PADULA** E **GIAN MARCO FOLCOLINI**

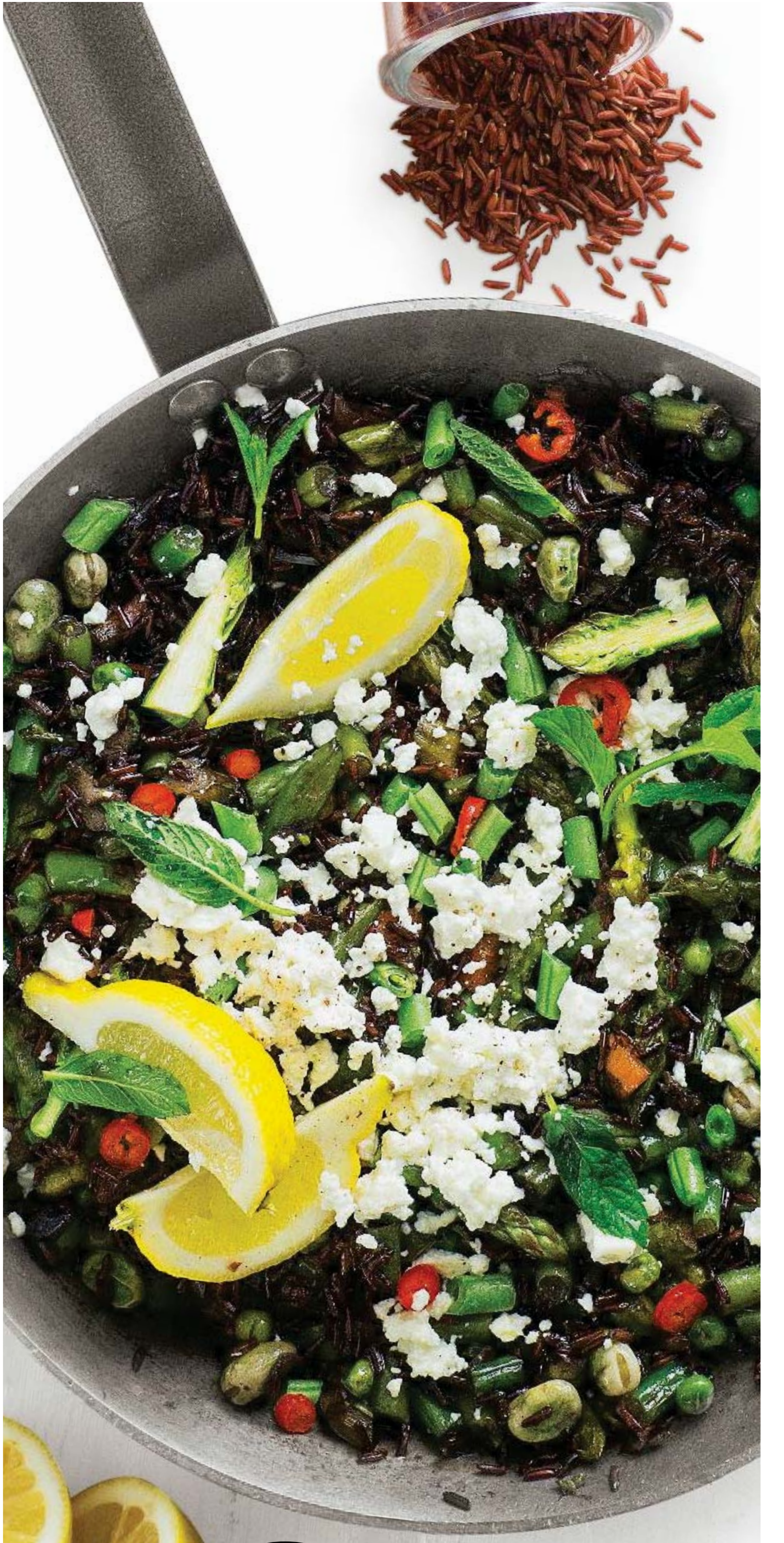
La sfida dello scorso numero, dedicata ai dolci con la ricotta, è stata vinta da Aurora



1 One pot di pollo biryani

"Un'esplosione di profumi, sapori, colori tutti in un'unica pentola? Certo, basterà seguire la mia ricetta e mi ringrazierete soprattutto al momento di lavare i piatti".

la ricetta veloce di **Manuel**



2

One pot paella veg

"Lo one pot prima della moda dell'one pot? La paella! La mia versione healty & veg racchiude tutti sapori dell'orto di primavera e profuma di menta e di limone. Ideale per sentirsi già in vacanza".

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

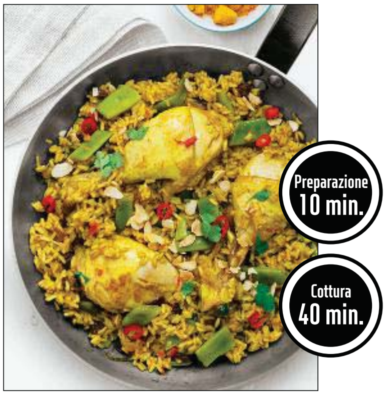
3

One pot parmigiana

"Diciamoci la verità: una parmigiana senza peccato di gola è quello che tutti vorremmo! Per la mia ricetta ho in serbo grosse sorprese, soprattutto in termini di sapore!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**





1 la ricetta di **Manuel**

One pot di pollo biryani

Per 4 persone
4 cosce di pollo (700 g) - 3 spicchi d'aglio - 1 lungo peperoncino rosso - 50 g di zenzero fresco - 200 g di piattoni - 200 g di cipolle rosse - 250 g di riso basmati - 50 g di burro chiarificato - 500 ml di brodo di pollo - 50 g di uvetta - 40 g di mandorle a lamelle - 1 cucchiaio di curcuma - 1 cucchiaio di paprika forte - 1 cucchiaio di cumino - qualche ciuffetto di coriandolo - sale - pepe nero

Spella le cipolle e tagliale a falde, lava i piattoni e dividili in grossi pezzi. In un mixer trita il peperoncino, l'aglio spellato e lo zenzero fresco. Fai sciogliere in una casseruola il burro chiarificato e lascia rosolare il trito con le cipolle e i piattoni. **Aggiungi le cosce di pollo**, condisci con sale, pepe e tutte le spezie. Dopo 15 minuti di cottura puoi unire il riso basmati, l'uvetta e versare il brodo di pollo fino a coprire tutti gli ingredienti. Continua a cuocere con il coperchio. **Dopo altri 15 minuti**, tenendo il tegame coperto, potrai notare che il brodo sarà quasi evaporato e comincerà a intravedersi il riso. Spegni, scoperchia e goditi il momento. Rifinisci con il coriandolo, le mandorle e preparati a servire questo profumatissimo piatto!



2 la ricetta di **Aurora**

One pot paella veg

Per 4 persone
200 g di riso rosso - 70 g di fave sgusciate - 80 g di piselli sgranati - 90 g di carote - 130 g di asparagi - 120 g di fagiolini - 40 g di cipolla rossa - 1 peperoncino fresco - olio extravergine d'oliva - 100 g di feta greca - 1 limone - menta - sale - pepe

Spella la cipolla e affettala sottile; raschia le carote e riducile a dadini; spunta i fagiolini e tagliali a tocchetti; elimina la parte legnosa degli asparagi, pela i gambi e tagliali a rondelline oblique, lasciando intere le punte (se grandi, puoi dividerle nel senso della lunghezza). Sgrana fave e piselli. **Fai scaldare una padella di ferro**, irrorala con un giro d'olio e, mescolando con un cucchiaio di legno, soffriggi brevemente la cipolle insieme al peperoncino tagliato a rondelle e privato dei semi. Unisci le carote, rosolale per pochi istanti e poi aggiungi anche i fagiolini e i gambi degli asparagi. Mescola e aggiungi il riso. Lascialo tostare e poi coprilo con 600 ml di acqua salata. **Abbassa la fiamma** e fai cuocere per 30-35 minuti, senza mai mescolare: solo così si creerà sul fondo del tegame la crosticina che distingue una paella da una comune one pot o da un risotto. Dopo 20-25 minuti, verifica che il riso non si sia asciugato e aggiungi fave, piselli e le punte degli asparagi. Spegni il fuoco, copri con un foglio di stagnola e lascia riposare per un minuto prima di mescolare. Regola di sale e completa con pepe, spicchietti di limone, la feta sbriciolata e foglie di menta.



3 la ricetta di **Giovanni**

One pot parmigiana

Per 4 persone
400 g di melanzane ovali - 150 g di caciocavallo - 500 g di passata di pomodoro - basilico - 30 g di cipolla dorata - 35 g di olio extravergine d'oliva - 75 g di mozzarelle ciliegine - 15 g di parmigiano reggiano grattugiato - sale, anche grosso - pepe nero

Taglia le melanzane a fette di 3-4 mm di spessore, disponile a strati in uno scolapasta coprendole con 20 g di sale grosso. Schiacciale con un peso e lasciale spurgare per un'oretta. Nel frattempo prepara un sugo diluendo la passata di pomodoro con 175 ml d'acqua e l'olio e unendo la cipolla sminuzzata molto fine, un pizzico di pepe e poco sale. **Componi la parmigiana** versando un po' di sugo sul fondo di una padella con diametro di 28 cm (20 cm alla base), poi ricopri con i dischetti di melanzane ben asciugati con carta da cucina e distribuisci qualche foglia di basilico spezzettata a mano, qualche pezzetto di caciocavallo e di mozzarella e un po' di sugo. Ripeti l'operazione e infine copri con il sugo rimasto. **Spolverizza con il parmigiano** grattugiato e metti la padella sul fuoco. Copri con il coperchio e cuoci a temperatura medio-bassa per circa 30 minuti e altri 10-15 minuti senza coperchio e a temperatura più bassa. Di tanto in tanto agita la padella. Spegni e servi con basilico fresco.

Vota la tua ricetta preferita

Quale one pot preferisci? Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

GialloZafferano per Barilla

Un piacere mai provato prima

100% farina di legumi



È il momento di vivere una nuova esperienza di gusto. Prova le nuove Penne Barilla fatte con il **100% di lenticchie rosse**, un gusto sorprendente che si sposa con tanti condimenti diversi. **Ricche di proteine** di origine vegetale e di fibre, sono naturalmente **senza glutine**. Provale subito in questa ricetta primaverile, ma assaggiale anche nella versione più semplice. Sono così ricche di gusto che sono buonissime anche con un filo d'olio.

Barilla

La Ricetta

Penne di lenticchie rosse con ricotta e carciofi

Ingredienti

per 4 persone

250 g di Penne di lenticchie rosse - 300 g di carciofi (peso prima della pulizia) da affettare - 2 g di peperoncino rosso fresco a rondelle sottili - Menta fresca, sale fino, pepe nero, olio evo QB - 1 spicchio d'aglio

Per la crema

250 g di ricotta - 10 g di olio evo - Scorza di limone, sale, pepe QB

Preparazione

1. Mondate e tagliate i carciofi e riduceteli a fettine sottili. Mettete un po' di olio in padella con uno spicchio d'aglio in camicia, peperoncino a rondelle. Quando tutto è caldo aggiungete i carciofi, un pizzico di sale e fate saltare a temperatura media per circa 10 minuti. Poi aggiungete qualche foglia di menta fresca (facoltativa).

2. Mettete l'acqua a bollire. Nel frattempo preparate la crema frullando la ricotta con 10 g di olio, pepe, sale e una grattugiata di scorza di limone. Scolate le penne di lenticchie, tenendo da parte un po' di acqua di cottura e mettetele direttamente nella casseruola con i carciofi.

3. Per impiattare, incorporate bene il sugo alla pasta, se necessario unendo un po' di acqua per ammorbidire il tutto. Poi mettete un cucchiaio generoso di crema di ricotta nel piatto e poggiatevi la pasta.



Perché la mozzarella dell'Alto Adige

Unica e diversa da tutte, è la prima realizzata con Latte Fieno 100% certificato dal marchio di qualità Alto Adige.

La mozzarella è un latticino originario del Sud Italia che grazie alla sua versatilità si è imposto nella tradizione culinaria italiana diventando l'ingrediente base di tantissime ricette: dalle pizze agli sformati, dagli antipasti ai timballi. E con un po' di fantasia si può persino abbinare alla frutta. È un latticino fresco, genuino, amato da tutti e commercializzato dappertutto. Ma oggi c'è una mozzarella nuova, speciale, perché proviene da una delle regioni più vocate alla produzione lattiero casearia: l'Alto Adige/Südtirol. Qui 9 latterie, organizzate in forma Cooperativa, lavorano e trasformano il latte a marchio Alto Adige entro le 24 ore dalla sua mungitura. C'è un tipo di mozzarella in Alto Adige che non è solo freschissima ma è anche prodotta con Latte Fieno. Questo vuol dire che le mucche vengono alimentate in modo tradizionale solo con erba fresca, fieno e cereali, escludendo ogni mangime insilato e geneticamente modificato. Il latte fieno è considerato un latte di altissima qualità, come denota il marchio europeo STG (Specialitá Tradizionale Garantita). Se tantissimi hanno amato la freschezza e l'unicità di gusto dello yogurt altoatesino, non potranno che rimanere sorpresi dalla straordinaria bontà della mozzarella realizzata con latte 100% Alto Adige.



Il marchio Qualità Alto Adige/Südtirol è sinonimo di:

- **Provenienza del latte solo da aziende agricole montane altoatesine**
- **Controlli di qualità dalla mungitura a tutte le fasi di lavorazione**
- **Alimentazione 100% naturale del bestiame, no OGM**
- **Benessere e salute animale**

Qualità Südtirol


milkadv.it
Brimi
Südtirol
È nella nostra natura
Mozzarella di Latte Fieno.
Il nostro Alto Adige. Dentro.
100% Latte
Alto Adige
Mozzarella
Fior di Latte
100% Latte
Alto Adige
Brimi
Südtirol
Mozzarelline
Qualità
Südtirol
135g
di Latte Fieno
aus Heumilch
Brimi
Südtirol
Mozzarella
Fior di Latte
Qualità
Südtirol
200g
di Latte Fieno
aus Heumilch
100% Latte
Alto Adige
Brimi
Südtirol
Mozzarella
Fior di Latte
di Latte Fieno
aus Heumilch
Mozzarella di Latte Fieno Brimi nasce dal latte purissimo delle nostre mucche alimentate con erba fresca, fieno e piante di campo. Per un sapore unico e irresistibile.
brimi.it

veloce CON GUSTO



Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Gamberi in kataifi e salsa di asparagi

Il suo nome fa sempre fare facce strane: “Kata cosa?”. Pochi infatti la conoscono. Eppure è una pasta elegante, sfiziosa e croccantissima. Che oggi voglio presentarti in abbinamento a succosi crostacei per un fish&chips assai rivisitato che fa “crock”.

Comincia dalla salsa agli **asparagi**: elimina la parte più legnosa da un mazzetto di 300 g, tagliali a tocchetti e lessali per 10 minuti in acqua bollente leggermente salata. Frullali con 30 ml di **olio extravergine d’oliva**, una presa di **sale**, una macinata di **pepe nero** e qualche fogliolina di **maggiorana**. Per evitare che la salsa annerisca e dare un tocco di acidità, aggiungi il succo e la scorza di **mezzo limone** non trattato. Ora dedicati ai crostacei: elimina il carapace e il filo nero interno di 600 g di **gamberi**, condiscili con un pizzico di sale, pepe nero e una fogliolina di maggiorana. A questo punto la parte più divertente: srotola 100 g di **pasta kataifi** e tienila sotto un canovaccio umido. Tagliala in modo da poter avvolgere ogni gambero in un pezzo di pasta in misura. Scalda abbondante **olio di semi di arachide** a 170° e friggili per un minuto o fino a che la pasta sarà dorata e croccante. Accompagna con 200 g di **patate** affettate sottili con la mandolina e fritte in olio caldo. Servi i gamberi con le patate e la salsa di asparagi a parte. Per 4 persone.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI



“Ogni volta che uso questa pasta mi viene in mente la mia stagione come “menestrello” in un villaggio turistico sull’isola di Rodi. Imparai a suonare il bouzouki, a ballare il sirtaki e a bere l’ouzo, passando tutta l’estate in costume. Che bei tempi!”

Fascino orientale
La kataifi, popolarissima in Medio Oriente, ha lo stesso impasto della fillo ed è molto versatile in cucina. Arrotolata e fritta a forma di cono può contenere dolci e salati: dalla ricotta con scaglie di cioccolato, alla carne macinata con spezie pungenti.

e in più...

lunch CON LA mamma



Una festa antica che si evolve con i tempi. Le donne di oggi apprezzano un pasto leggero e super gustoso, preparato in velocità ma con tanto affetto... perché la mamma è sempre la mamma

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ELENI PISANO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



Lasagna aperta con zucchine

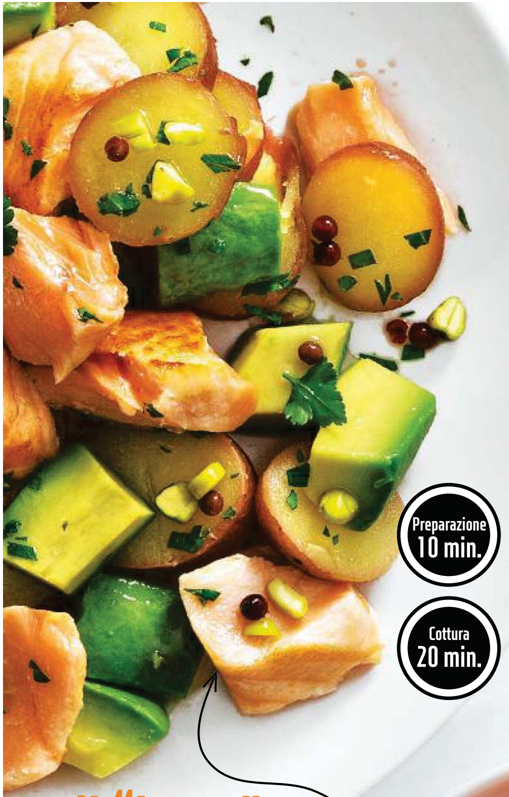
Per 4 persone

10 sfoglie di pasta pronta per lasagne - 500 g di zucchine novelle - 300 g di scamorza affumicata - 250 g di pomodorini - 1 ciuffo di basilico - 1 cipollotto fresco - noce moscata - olio extravergine di oliva - sale

Porta a bollore abbondante acqua salata con un filo d'olio e cuoci le sfoglie di lasagna secondo le indicazioni sulla confezione. Scolale in acqua fredda e dividile a metà. Lava e spunta le zucchine, grattugiale con la mandolina a fori larghi. Pulisci il cipollotto e taglialo finemente. Versa in una padella 3 cucchiai di olio e fallo imbiondire per alcuni minuti; spegni e condisci con 1 pizzico di noce moscata e 1 di sale. Unisci il cipollotto alle zucchine e aggiungi metà delle foglie di basilico tagliate fini; mescola. **Taglia a fette sottili** la scamorza; lava i pomodorini lasciando il picciolo. Tagliali a metà e cuocili su una griglia molto calda 2 minuti per lato. Sistema sulla placca del forno in 4 punti distanti 1/2 sfoglia di lasagna cotta, coprila prima con 1 cucchiaio di ripieno di zucchine, poi con 1 fettina di scamorza; ripeti la stessa operazione terminando con una sfoglia di lasagna e poco ripieno fino ad avere 4 torrette. **Inforna le lasagne** a 190° e cuocile per 8 minuti. Servile calde con i pomodorini grigliati e qualche foglia di basilico.

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.



Insalata di salmone e avocado

Per 4 persone

500 g di patate novelle piccole - 300 g di trancio di salmone - 2 avocado maturi - 60 g di granella di pistacchi - 1 lime (o 1 limone verde) - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio di aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe rosa

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

Lessa le patate con la buccia in abbondante acqua salata per 20 minuti. Scolale e tienile da parte. Massaggia il lime con il palmo delle mani (otterrai più succo), taglialo e spremilo, filtrando il succo in un barattolo a chiusura ermetica; tieni da parte le metà spremute. Incidi gli avocado tutt'intorno con un coltello e separa le 2 parti, ruotandole. Elimina il nocciolo, sbuccia le 4 metà. Taglia la polpa a dadoni e spruzzali con poco succo di lime. **Scalda intanto 2 cucchiai di olio** in una padella antiaderente con l'aglio vestito e schiacciato e le metà di lime spremute. Aggiungi il salmone e cuocilo a fuoco medio-alto 3 minuti per lato. Togli il pesce dal fuoco e lascialo raffreddare. Aggiungi il liquido di cottura, filtrato, al succo di lime nel barattolo, unisci 3 cucchiai di olio e 1 pizzico di sale, chiudi ed emulsiona. Lava il prezzemolo e sminuzzalo finemente, foglie e gambi compresi. **Tosta la granella di pistacchi** in un padellino antiaderente. Riunisci le patate, il salmone sgranato a mano, il prezzemolo, i pistacchi e l'avocado. Bagna l'insalata con l'emulsione al lime, mescola con due cucchiai e servi con qualche grano di pepe rosa.

Il "burro" degli Atzechi

Pare che in Messico e Centro America l'avocado venisse usato così per la polpa burrosa e ricca di oli. Oggi è coltivato anche in Australia, India e nel Mediterraneo. La varietà migliore è di piccole dimensioni: la polpa è molto saporita, la buccia verde scuro e ruvida.



Crema fragole e cioccolato

Per 4 persone

600 g di mascarpone - 150 g di cioccolato fondente a scagliette o pezzetti - 200 g di fragoloni - 80 g di zucchero superfino di canna - 50 ml di latte - 1 ciuffo di menta

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Suddividi il mascarpone e il latte in 2 ciotole. Sciogli in un pentolino a bagnomaria il cioccolato fondente e aggiungilo in una delle ciotole, mescolando bene fino a ottenere una crema scura dalla consistenza omogenea e densa. Pulisci 150 g di fragoloni e frullali con un mixer a immersione aggiungendo metà dello zucchero. Aggiungi la purea di fragole nella seconda ciotola e mescola il tutto per ottenere un composto omogeneo.
Lava la menta e separa le foglie dai gambi. Passa le foglie di menta, leggermente bagnate, nello zucchero di canna rimasto. Disponile su un foglio di carta da forno e mettile a riposare in congelatore per almeno 10 minuti. Componi il dolce, utilizzando 4 coppette di ceramica o vetro. Riempine a metà 2 con la crema al cioccolato e 2 con la crema alle fragole (batti delicatamente la base delle coppette sul piano per livellare le creme); completa le coppette con la crema del colore opposto (il cioccolato con quella alle fragole e viceversa).
Lascia riposare in frigorifero per almeno 20 minuti. Decora con i fragoloni rimasti puliti e tagliati a fette e le foglie di menta brinata.

Con le ciliegie al Porto

Al posto delle fragole: pulisci 400 g di ciliegie e tagliale a spicchietti. Fondi 30 g di burro con 30 g di zucchero di canna in una padella antiaderente, unisci le ciliegie e rosolale per 2-3 minuti. Bagnale con 150 ml di Porto e prosegui per 5 minuti. Fai intiepidire e amalgama al mascarpone nella ciotola della frutta.





Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

“Se hai più tempo, lessa il polpo crudo per 1 ora abbondante, taglialo a pezzi e prosegui come spiegato”.

8 paste con ragù DI MARE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**, RICETTE DI **MONICA SARTONI CESARI** (5), FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (5)

Paccheri con polpo alla Luciana

Per 4 persone

320 g di paccheri - 1 polpo di circa 600 g già lessato al dente - 400 g di pomodori pelati - 2 spicchi d'aglio - zucchero - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 peperoncino fresco - olio extravergine di oliva - sale

Taglia il polpo a pezzetti e rosolali a fuoco medio in una casseruola grande, meglio se di coccio, con 4-5 cucchiai di olio per 2 minuti. Abbassa la fiamma e unisci i pomodori pelati spezzettati con le forbici, il peperoncino privato dei semi e tritato e 1 cucchiaino di zucchero. Chiudi con il coperchio e cuoci per 15 minuti, mescolando spesso.
Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola e sala. Immergi i paccheri e cuocili per il tempo indicato sulla confezione. Mentre cuoce la pasta, scoperchia la casseruola con il polpo, regola di sale e spolverizza con gli spicchi d'aglio e il prezzemolo tritati molto finemente.
Scola la pasta, tenendo da parte 3-4 cucchiai dell'acqua di cottura. Trasferisci i paccheri nella casseruola con il polpo, versa poca acqua tenuta da parte, mescola e lascia insaporire per 1 minuto. Spegni, unisci un filo di olio e servi subito.

Calamarata con ragù di palamita

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 20 minuti

320 g di calamarata o di paccheri - 400 g di filetto di palamita pulito - 2 spicchi d'aglio - 2 acciughe sott'olio - 300 g di pomodori datterini - qualche foglia di basilico - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia a dadi il pesce, salalo e pepalo. Scalda 3 cucchiai d'olio in un'ampia padella antiaderente, aggiungi gli spicchi d'aglio schiacciati, ma non spellati e falli rosolare per 2 minuti. Unisci i dadi di palamita, rosolali su tutti i lati, rapidamente per non cuocerli troppo, poi trasferiscili in un piatto.
Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolala al dente 1 minuto prima del termine della cottura. Elimina l'aglio dalla padella, aggiungi 2-3 cucchiai d'olio, unisci i pomodorini tagliati a metà poi stempera i filetti d'acciuga nel fondo di cottura.
Versa nella padella un mestolo di acqua di cottura della pasta, fallo ridurre della metà, rimetti i dadi di pesce in padella, unisci la pasta appena scolata e cuoci mescolando per 1 minuto. Aggiungi il prezzemolo tritato, qualche fogliolina di basilico, un filo d'olio e servite.





Maccheroni con spada olive ed erbe aromatiche

Per 4 persone
320 g di maccheroni - 300 g di pesce spada in una fetta - 4 cucchiai di olive verdi farcite ai peperoni - 3 scalogni - 1 bicchiere scarso di vino bianco secco - 1 mazzetto di erbe aromatiche (prezzemolo, menta e maggiorana) - 1 cucchiaio scarso di origano secco - 1 limone non trattato - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava il limone, asciugalo, poi grattugia la sola parte gialla della scorza e spremi il succo. Riunisci in un barattolo 1 bicchiere scarso di olio, 2 cucchiai di acqua calda, il succo del limone, sale, pepe, l'aglio tritato, l'origano secco e le erbe aromatiche tritate. Chiudi e scuoti per emulsionare.
Taglia lo spada a dadini regolari. Spella gli scalogni, tritali e soffriggili in una padella con un filo d'olio; unisci il pesce spada e cuocilo a fiamma media per 2-3 minuti, mescolando spesso. Irrora con il vino bianco e con il salmoriglio, unisci le olive verdi tagliate a metà e regola di sale e pepe.
Cuoci i maccheroni in abbondante acqua bollente salata, scolali al dente nella padella con il ragù di pesce preparato e servi subito.

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

"Se ti piace, puoi rendere il sugo ancora più saporito aggiungendo 20 g di bottarga di muggine grattugiata".



"Perchè il tonno si mantenga morbido, non cuocerlo troppo: la polpa deve essere appena rosata".

Preparazione 15 min.
Cottura 15min.

Penne alla puttanesca con il tonno

Per 4 persone
320 g di penne - 1 fetta di filetto di tonno da circa 300 g - 500 g di pomodori pelati - 8 filettini di acciughe sott'olio piccanti - 4 cucchiai di capperini sott'aceto o in salamoia - 80 g di olive nere, tipo taggiasche, snocciolate - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 1 grossa cipolla - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino

Sgocciola i capperi e strizzali. Spella l'aglio, tritalo e fallo rosolare in una padella con un filo di olio e un pizzico di peperoncino. Quando inizierà a dorarsi, aggiungi le acciughe e falle sciogliere schiacciandole con un cucchiaio di legno e lasciandone alcune a pezzetti.
Unisci i pomodori pelati spezzettati e il concentrato di pomodoro, le olive e i capperi sgocciolati e prosegui la cottura a fuoco vivo per circa 10 minuti.
Rosola la cipolla tritata con un filo di olio, unisci il tonno tagliato a cubettini, regola di sale e falli saltare a fuoco vivo; infine riuniscili nella padella con il sugo e completa con un po' di prezzemolo tritato. Cuoci al dente le penne, scolale nella padella con il sugo preparato e servi subito.

consigli utili

con la PASTA *FRESCA*

Di semola o all'uovo, la pasta fresca cuoce in metà tempo e ha una consistenza porosa perfetta per raccogliere i sughi di mare. Ricorda di aggiungerne 40 g a porzione, perchè, rispetto a quella secca, ha meno resa.

1:1

È LA PROPORZIONE tra la quantità di pesce e di pasta per ottenere un piatto saporito e perfettamente equilibrato.



“Fai molta attenzione a scartare i gusci delle cozze che non si sono aperti e le conchiglie rotte”.

Mezzi tortiglioni con polpo e capperi

Per 4 persone
320 g di mezzi tortiglioni - 2 patate - 1 piccolo polpo lessato e tagliato a pezzetti - 2/3 cucchiai di capperi sott'aceto - 3 spicchi d'aglio - 2 cucchiai di foglie di prezzemolo e aghi di rosmarino tritati - olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino

Sbuccia le patate, lavale, tagliale a cubettini e mettili man mano a bagno in acqua fredda. Sgocciolali, asciugali e falli rosolare in una padella antiaderente con sale e un filo di olio, mescolando spesso, finché saranno dorate.
Rosola il polpo in una padella antiaderente con con un filo d'olio, l'aglio spellato e tritato, le erbe tritate, i capperi sgocciolati e strizzati, un pizzico di sale e peperoncino, poi unisci le patate e mescola.
Cuoci i mezzi tortiglioni in abbondante acqua salata in ebollizione, scolali al dente nella padella con il sugo preparato e servi subito.

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Tagliatelle con pescatrice, cozze e pisellini

Per 4 persone
500 g di tagliatelle fresche - 400 g di polpa di pescatrice - 400 g di pomodori pelati - 500 g di cozze già pulite - 4 spicchi d'aglio - 1 cipolla - vino bianco - prezzemolo - 2 peperoni grigliati e spellati - 200 g di pisellini sgranati, anche surgelati - 2 bustine di zafferano - paprika affumicata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia la pescatrice a dadini di 1 cm di lato. Rosola la cipolla spellata e tritata in una padella con un filo di olio e sale, unisci la pescatrice e falla imbiondire a fuoco vivo. Irrora con il vino, lascialo evaporare, e poi unisci i pisellini, i peperoni a pezzetti, lo zafferano sciolto in poca acqua calda e un pizzico di paprika affumicata. Regola di sale e pepe e cuoci ancora per 10 minuti.
Spella l'aglio, tritalo e rosolalo in un'altra padella con un filo di olio. Aggiungi i pelati tritati grossolanamente e, dopo 5 minuti, le cozze. Metti il coperchio, falle aprire a fuoco vivo e poi toglile dalla padella con un mestolo forato. Fai addensare il fondo di cottura e intanto sguscia le cozze lasciandone metà con il guscio.
Trasferisci tutte le cozze nella padella con il sugo preparato, unendo anche il fondo di cottura, prezzemolo tritato e un pizzico di paprika. Cuoci le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata e condiscile con il sugo.

PROVA con le vongole

Rosola 1 cipolla tritata in una padella con un filo d'olio. Unisci 3 peperoni tagliati a fettine, sale e fai cuocere per 10'. Sbollenta 100 g di piselli surgelati in acqua bollente salata per 10' e riuniscili nella padella con i peperoni. Fai aprire 1 kg di vongole spurgate in una padella con olio e pepe, poi elimina il guscio e filtra il fondo di cottura. Rosola 10-12 gamberi con un filo d'olio, sfuma con 100 ml di vino e fai evaporare. Lessa 320 g di tagliatelle, scolale nella padella con il sugo, unisci il fondo di cottura delle vongole, le vongole e i gamberi, mescola e servi.

“Per dare un tocco di freschezza a questo piatto, puoi aggiungere 200 g di pomodorini ciliegia tagliati a dadini”.



Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.





Bucatini al ragù di orata

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

350 g di bucatini - 300 g di filetti di orata spellati - 1 fetta di pane raffermo - 1 spicchio d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 limone non trattato - 4 ciuffi di prezzemolo - 5 bacche di pepe rosa - olio extravergine d'oliva - sale

Sbriciola il pane e fallo tostare in una padella antiaderente senza alcun condimento. Irroralo con un filo d'olio e tienilo da parte. **Taglia i filetti di orata** a cubetti; fai scaldare in una padella grande 4 cucchiai d'olio con l'aglio spellato e schiacciato, poi aggiungi il pesce e fallo saltare per 1 minuto. Sfuma con il vino bianco, fai evaporare per 2 minuti a fiamma vivace, poi unisci la scorza del limone grattugiata, le foglie di prezzemolo tritate (tranne qualche foglia) e il pepe rosa pestato. Regola di sale e spegni. **Cuoci i bucatini** in abbondante acqua salata, scolali nella padella con il sugo preparato e falli saltare per pochi istanti. Distribuisci la pasta nei piatti individuali, spolverizza con il pane tostato, decora con le foglie di prezzemolo tenute da parte e servi subito.

Rigatoni con scorfano, melanzane e basilico

Per 4 persone
320 g di rigatoni - 1 scorfano di almeno 600 g già pulito - 6 pomodori ramati o perini maturi - 2 melanzane - 1 bicchiere di vino bianco - 3 spicchi d'aglio - basilico - 2 fette di pane tipo toscano o casereccio - olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino

Spella 2 spicchi d'aglio, tritali e falli rosolare in una padella con 4 cucchiai d'olio. Unisci i pomodori tagliati a cubetti, un pizzico di peperoncino, regola di sale e cuoci a fuoco vivo fino a far addensare leggermente la salsa. Aggiungi 1 bicchiere di acqua e il vino, copri e porta a ebollizione. Aggiungi nella padella lo scorfano e cuocilo a fuoco dolce per 15 minuti. **Sbuccia intanto le melanzane**, tagliale a cubettini, salale e rosolale in una padella antiaderente con un filo di olio, finchè i cubettini saranno teneri, ma dorati. Tosta il pane, strofina le fette con l'aglio rimasto, salale e irrorale con un filo di olio, poi sbriciolale. **Sgocciola lo scorfano** con un mestolo forato, sfilettalo e dividi la polpa in falde. Prosegui la cottura del sugo per farlo addensare e poi riunisci nella padella con il sugo lo scorfano, le melanzane, irrora con un filo di olio e profuma con una manciata di foglie di basilico spezzettate. Cuoci al dente i rigatoni e condiscili con il sugo preparato. Servi la pasta nei piatti individuali, completa con il pane sbriciolato e servi subito.

"Per dimezzare i tempi di cottura, al posto dello scorfano intero puoi usare i filetti freschi che trovi al super, che cuociono in 10 minuti".

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.



COSÌ IL RAGÙ *È PERFETTO*

Se la ricetta prevede di utilizzare il pesce in tranci o a filetti, cerca di tagliarli a dadini piccoli e regolari, in modo da garantire una cottura uniforme e ridurre i tempi di cottura. Nel caso dei molluschi, come vongole e cozze, cuocili all'ultimo momento per evitare che diventino duri e, se aggiungi il loro fondo di cottura per mantecare, filtralo con un colino a maglie larghe foderato con una garza.

se hai poco tempo

È a base di vongole, totani e crostacei il Misto di mare bianco Findus che si cuoce in padella ancora surgelato in soli 8 minuti, senza glutine (conf. da 400 g, da 3,50 €).



INSALATA DI patate



Fresca e sostanziosa, anche da sola può risolvere un pranzo leggero oppure accompagnare un secondo altrettanto sfizioso

DI **MAURO COMINELLI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

alla ligure

Se ti avanza, taglia patate e fagiolini a pezzetti più piccoli, aggiungi altri 2 o 3 cucchiai di pesto e condisci pasta o riso freddi.

alla greca

Servila con orate o branzini alla griglia, con gamberi al vapore o con carni bianche bollite.

alla tedesca

Si sposa bene con formaggi semistagionati e, ovviamente, würstel bolliti, salsiccia alla griglia o arrosti di maiale.

1

LA COTTURA

Lava bene 1 kg di patate, anche novelle, tutte delle stesse dimensioni sotto acqua fredda corrente, passandole con una spazzolina per eliminare le tracce di terra. Mettile in una pentola, versa abbondante acqua e porta a bollore. Sala e cuoci per circa 30-35 minuti. Sgocciolale, sbucciale ancora calde, lasciale raffreddare e tagliale a metà, in quarti o a cubotti, a seconda delle dimensioni.



2

SCEGLI LA TUA VERSIONE

alla greca

Schiaccia le olive, estrai il nocciolo e tagliale a pezzi. Trita 1 spicchio d'aglio con 6-7 foglie di menta e mettilo in una ciotola. Aggiungi 3-4 cucchiai di olio, sale e pepe e monta con una forchetta. Riunisci patate, olive e feta a dadini in una ciotola, condisci con la salsina e decora con foglie di menta.



50 g di olive kalamata



100 g di feta



1 ciuffo di menta



80 g di yogurt greco

alla tedesca

Rendi le fette di bacon croccanti in una padella antiaderente. Sgocciolale e tagliale a pezzetti. Versa 4-5 cucchiai di olio e 1 di aceto in un barattolo e aggiungi senape, sale e pepe. Chiudi e agita. Riunisci patate e bacon, condisci con la salsa e completa con l'erba cipollina tagliuzzata.



4 fette di bacon



1 cucchiaino di senape



aceto di mele



10 steli di erba cipollina

alla ligure

Spunta i fagiolini, tagliali a metà e scottali in acqua bollente salata per 4-5 minuti. Sgocciolali in una ciotola con acqua e ghiaccio; scolali ancora e asciugali con carta da cucina. Riunisci patate e fagiolini, aggiungi il pesto, 1 cucchiaio di mandorle e qualche foglia di basilico e mescola.



200 g di fagiolini



2-3 cucchiai di pesto pronto



mandorle a lamelle



1 ciuffo di basilico

3

SERVILA O CONSERVALA

Prepara l'insalata di patate anche un paio d'ora prima di portarla in tavola, in modo che i sapori degli ingredienti si amalgamino. Chiudi la ciotola con pellicola e disponila in un luogo fresco. Se avanza, mettila in frigorifero in un contenitore ermetico e portale a temperatura ambiente prima di servirle.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

YOGURT bianco

La ricetta è semplicissima: **latte, fermenti lattici vivi** (*Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*) e il tempo necessario che questi trasformino parte del lattosio in acido lattico dando vita a quella crema morbida e gradevolmente acidula che si chiama yogurt bianco. Per essere considerato **naturale**, il prodotto non deve essere addizionato con altri elementi; tuttavia la legge, allo scopo di aumentarne la dolcezza, consente l'aggiunta di saccarosio, destrosio o zuccheri derivati dalla frutta (in particolare l'uva), che devono essere segnalati tra gli ingredienti in etichetta. Questa operazione aumenta però l'apporto calorico: nel caso dello yogurt **intero** si sale da circa 60 calorie per 100 grammi fino a 90; per quello **magro** da circa 35 fino a 60. Quest'ultimo viene prodotto utlizzando latte scremato o parzialmente scremato e deve presentare un contenuto di grassi inferiore all'1%, che nelle varianti più leggere scende fino allo 0,1%. Oltre alla versione tradizionale, in commercio si trovano anche lo yogurt greco (completamente privo di lattosio grazie a un processo di filtrazione più lungo) e i prodotti vegetali come quelli ottenuti dal latte di soia grazie all'aggiunta dei fermenti lattici.

Buono e sano

Grazie ai fermenti lattici lo yogurt favorisce la sintesi delle vitamine H e K. Inoltre, è particolarmente ricco di vitamine del gruppo B e di calcio.



Temperatura ok

La temperatura ideale di conservazione è di 4°, la più adatta alla sopravvivenza dei fermenti lattici; la legge prescrive che questi siano almeno 2 milioni per grammo alla data di scadenza.

ZUCCHERO AGGIUNTO

La quantità naturale di zucchero contenuta nello yogurt (dovuta al lattosio) è fra il 4% e il 5%; una percentuale più alta dichiarata in etichetta è indice che sono stati aggiunti saccarosio o suoi sostituti.



PER SALSE e marinate

La grande versatilità rende lo yogurt bianco adatto a numerosi impieghi in cucina, tra cui la preparazione di salse: una delle più celebri è lo tzatziki, di origine greca, che si ottiene aggiungendo menta, aglio, cetrioli, olio e sale; miscelato con poca senape, diventa invece un ottimo condimento per l'insalata. Lo yogurt viene impiegato anche per marinare carne e pesce, ai quali conferisce un gusto delicato.

PRENDI NOTA

DAL LATTE DEI MASI

Cremoso, senza zuccheri aggiunti e con un basso contenuto di grassi, lo yogurt intero "Bianco Natur" di Mila viene prodotto esclusivamente con latte vaccino e fermenti lattici vivi. Gli allevamenti da cui proviene il latte sono i masi dell'Alto Adige, dove le mucche vengono alimentate con foraggi privi di Ogm. La confezione con due vasetti da 125 g costa circa 0,90 euro.

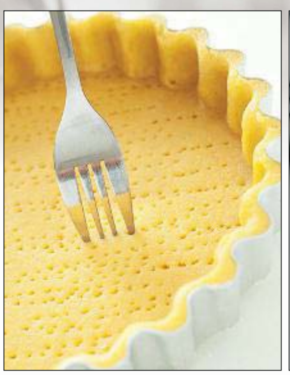




Torta con bavarese alle ciliegie

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **6-8 persone**

Per la frolla: 500 g di farina 00 - 230 g di burro - 190 g di zucchero - 9 tuorli
Per la farcia: 400 g di ciliegie (o, fuori stagione, di amarene sciroppate) - 1/2 dl di latte fresco - 8 g di gelatina in fogli - 120 g di zucchero - 500 g di yogurt bianco - 1,5 dl di panna fresca - 1 baccello di vaniglia - 1 limone - menta







Frulla nel mixer 210 g di burro con la farina fino a ottenere un composto sbriciolato; unisci lo zucchero, i tuorli e frulla ancora. Trasferisci la pasta in frigo per 1 ora. Stendi la frolla, fodera uno stampo imburrato, bucherella il fondo, copri con alluminio e legumi e inforna a 180° per 20 minuti. Elimina alluminio e legumi, cuoci per 5 minuti e sforna.

Metti la gelatina in acqua fredda per 5 minuti. Lava le ciliegie, snocciolale, mettile in una padella, spolverizzale con 20 g di zucchero, bagnale con il succo di limone e cuoci per 3 minuti. In un pentolino, scalda il latte con i semi di vaniglia e unisci la gelatina strizzata. Monta la panna. Mescola lo yogurt con lo zucchero rimasto.

Aggiungi il composto di latte e gelatina allo yogurt e poi unisci la panna. Sgocciola le ciliegie dallo sciroppo (tienilo da parte), trasferiscile nel guscio di frolla fredda, copri con il composto preparato e metti in frigo per 4-5 ore. Irrora la superficie con lo sciroppo di ciliegie addensato a fuoco basso; decora con la menta e servi.

la ricetta in più

Terrina di vitello ai pomodori e basilico

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 55 minuti

650 g di sottofesa di vitello - 400 g di yogurt bianco - 100 g di feta - 60 g di pomodori secchi sott'olio - 1 costa di sedano - 1/2 cipolla - 1 mazzetto di timo - 1 mazzetto di basilico - 10 g di gelatina in fogli - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lega la carne con spago da cucina, falla rosolare con un filo d'olio, il sedano lavato e tritato con la cipolla spellata; regola di sale, profuma con il pepe, unisci il timo, bagna con il vino, copri e cuoci per 50 minuti. Poi avvolgi la carne in un foglio di alluminio, falla raffreddare e tagliala a fettine sottili.
Metti lo yogurt in una ciotola, unisci la feta sbriciolata e i pomodori sgocciolati e tagliati a pezzettini. Ammolla la gelatina in poca acqua, poi sciogli la con 2 cucchiai di acqua a fiamma dolce e amalgamala al composto di yogurt.
Vela il fondo di una terrina con un po' di salsa preparata, poi riempi alternando strati di fettine di arrosto, foglioline di basilico spezzettate e salsa, terminando con quest'ultima. Copri con pellicola, metti in frigo per 3 ore e servi.





SPECIALE MUFFIN DI PRIMAVERA

Un impasto con fragole e yogurt con un ripieno sorprendente di Nutella®

nutella

GialloZafferano per nutella

Muffin alle fragole e yogurt con Nutella®

INGREDIENTI PER 8 MUFFIN
Farina 00 100 g - Farina di mandorle 50 g - Farina integrale 50 g - Olio di semi 100 g - Uova 110 g - Zucchero 100 g - Lievito in polvere per dolci 10 g - Yogurt greco 100 g - Fragole 100 g
PER FARCIRE E DECORARE
Nutella® 120 g - Panna fresca liquida 100 g (facoltativa) - Fragole 4

1. Frullate le fragole dopo averle lavate e pulite e tenete da parte la purea.

2. In un'altra ciotola versate lo zucchero e le uova, lavorateli con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo e spumoso. Unite a filo l'olio, poi il lievito setacciato, la farina 00 e la farina integrale. Amalgamate anche lo yogurt, mescolate e unite la purea di fragole.
Per ultima aggiungete la farina di mandorle. Lavorate l'impasto per incorporare tutto e renderlo omogeneo.

3. Versate il composto in 8 stampini da muffin (anche in alluminio usa e getta) e infornate in forno statico già caldo a 180°C per 25 min. Sfornate e lasciate raffreddare.

3. Estraete i muffin freddi dai pirottini e scavateli con la lama di un coltello, rimuovete la parte centrale e riempite la cavità con due cucchiaini da caffè (circa 15g) di Nutella®. Adagiate su ciascun muffin anche un quarto di fragola. Servite a piacere anche con panna montata.

Scopri tutte le ricette su
giallozafferano.it/speciale/dolci-con-nutella

Il sogno di primavera? Inaugurare il periodo dei pic-nic come una volta, tutti in bicicletta, i cestini pieni di cose buone. Se tu porti il dolce, puoi pensare a dei muffin speciali per la bella stagione. Nell'impasto ci sono tre diverse farine, yogurt greco e purea di fragole frullate. Il risultato è una pasta dalla consistenza perfetta (né troppo elastica, né troppo friabile) e un aroma delizioso, dato in particolare dall'incontro delle fragole con la farina di mandorle. Quale dolce sorpresa per gli amici scoprire all'interno un ripieno di Nutella®! Con i muffin alle fragole e yogurt con Nutella® saranno tutti contenti, in più non ti serviranno neppure le posate. Gustali anche durante una colazione speciale, in casa o al parco, nei primi week end all'aperto. Senza farcitura possono essere congelati oppure si conservano 3-4 giorni sotto una campana di vetro.
Con Nutella® si conservano per 1-2 giorni. W la primavera!

Pasticceria di casa tua con Nutella®

Se prepari i muffin per i bambini, copri con la pasta il ripieno di Nutella® in modo che non si veda. Sarà una sorpresa al primo morso!




POP
CAFFÈ
INTENSO PIACERE
Momenti di Intenso Piacere...
e-gusto
e-spritaly
Cialde e Capsule compatibili con tutti i sistemi
www.popcaffe.it

CLASSICO ma non troppo



Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Pizza di carne

Una volta avevo promesso amore, vero e unico, alla pizza. Poi feci lo stesso con le polpette. O forse era il contrario, non ricordo nemmeno più. Fatto sta che decisi di mettere insieme i miei due grandi amori. Una storia di poligamia culinaria che spesso ritorna...

Ammolla 100 g di **pane secco** in mezzo bicchiere di acqua. Dopo 10 minuti scolalo, elimina la crosta e strizzalo con le mani. Riuniscilo in una ciotola con 300 g di **carne di manzo** macinata, 150 g di **carne di maiale** macinata, 1 **uovo** medio, 30 g di **parmigiano reggiano** grattugiato, un pizzico di **sale** e una macinata di **pepe**. Mescola tutto accuratamente. Rivesti con la carta da forno una tortiera smerlata da 26 cm di diametro e trasferisci l'impasto preparato. Stendilo e livellalo con un cucchiaio aiutandoti con 2-3 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** in modo da riempire uniformemente tutto lo stampo. Crea un piccolo bordo di circa 2 cm, tipo crosta di pizza e al centro invece versa 200 g di **passata di pomodoro** condita con un filo di olio extravergine d'oliva e sale. Cuoci in forno statico già caldo a 180° per circa 35 minuti, poi sforna e distribuisci sulla superficie 75 g di **mozzarelline** ciliegine tagliate a metà. Rimetti la tortiera in forno per altri 4-5 minuti selezionando la modalità grill. Guarnisci con qualche foglia di **basilico** fresco e buon appetito! Per 4 persone.

FOTO DI MAURO PADULA



"Come avrai intuito l'ispirazione è proprio lei, la Margherita classica. Ma tu puoi tentare le variazioni che più ti piacciono, anche con verdure e formaggi. Io per esempio ti suggerirei la Diavola: basterà aggiungere fette di salame piccante, tipo spianata, e un goccio d'olio al peperoncino!"

Cambia l'impasto a piacere
Prova differenti combinazioni di carne: per esempio usa la salsiccia al posto della carne di maiale se vuoi un risultato più gustoso, pollo o vitello se prediligi una "pizza" ancora più tenera.

e in più...

IL PRIMO picnic

Tanto sole e cieli azzurri sono il simbolo autentico di questo mese, come pure la voglia di lasciarsi alle spalle i grigiori della città per le prime gite fuori porta: ecco le delizie da portare con sé

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



Tramezzini tonnati al pesto

Una variante stuzzicante
Al posto del vitello tonnato prepara un'insalata di pollo: disossa 300 g di pollo arrosto freddo e sfilaccialo. Sgocciola bene e trita grossolananente 20 g di capperi sott'aceto, 80 g di cipolline sott'aceto e 2-3 filetti di acciughe sott'olio; uniscili a qualche cucchiaio di maionese e infine al pollo sfilacciato.



Cheesecake di fagiolini e patate

Delizia a stelle e strisce
Il cheesecake - letteralmente torta al formaggio - è una preparazione tipica della tradizione anglosassone, molto diffusa negli Stati Uniti. Solitamente consiste in una base sbriciolata di biscotti, fette biscottate o cracker e di un top di crema di formaggio. Ne esistono molte versioni, dolci o salate, cotte o che non prevedono il passaggio in forno. In questo caso, il cheesecake va consumato a temperatura ambiente.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Clafoutis di fragole al cioccolato

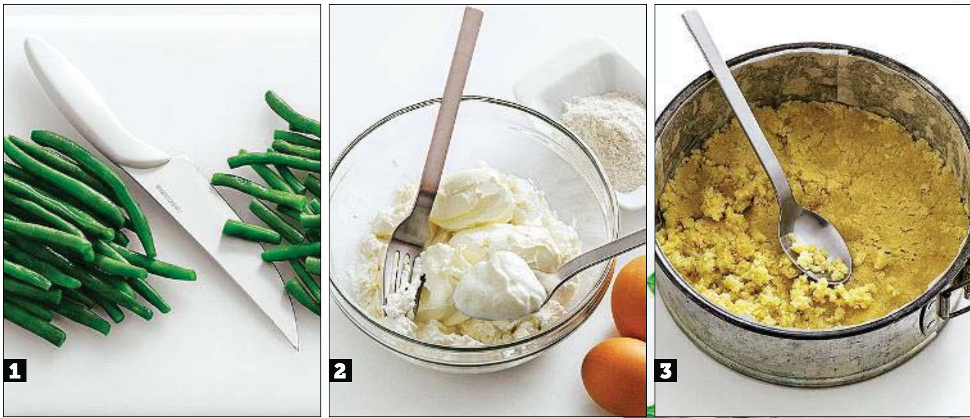
Dessert alla francese
Il clafoutis - dall'occitano "clafir", cioè riempire - è un dolce di tradizione francese, originario della regione del Limousin, tipicamente a base di frutta estiva "affondata" nella torta. La ricetta originale prevede l'uso di ciliegie snocciolate ed è senza cioccolato. Ne esistono anche versioni salate con zucchine, peperoni o melanzane a pezzetti, saltati prima in padella.

organizza IL TUO tempo

3 ore prima — **Fai il cheesecake**
Cuoci le verdure e procedi con la preparazione del cheesecake salato: fai il composto di briciole per la base e la crema di formaggio. Componi la torta salata e cuocila per 45 minuti. Falla raffreddare e trasferiscila in frigorifero per altre 2 ore.

2 ore prima — **Farcisci i tramezzini**
Apri la confezione di pane per tramezzini e lascia respirare il pane per qualche minuto. Intanto, fai il pesto secondo la ricetta. Farcisci le fette di pane come indicato, avvolgile in un foglio di pellicola per compattare il tutto e lascia riposare in frigorifero per almeno un'ora. Prepara il clafoutis pronto da infornare.

45 min. prima — **Le ultime mosse**
Informa e cuoci il clafoutis. Intanto, togli dal frigorifero il cheesecake e sformalo. Mentre la torta salata torna a temperatura ambiente, prepara la guarnizione come indicato nella ricetta. Togli il pane farcito dal frigo, elimina la pellicola e ricava i triangoli. Sforna e fai intiepidire il dolce.



Cheesecake di fagiolini e patate

Per 4-6 persone

100 g di mollica di pane semi raffermo - 200 g di fagiolini - 200 g di patatine novelle con la buccia - 80 g di parmigiano reggiano - 200 g di ricotta romana - 150 g di formaggio fresco spalmabile - 0,5 dl di panna fresca - 20 g di yogurt greco - 2 uova - 1 ciuffo di menta e basilico - 1 cucchiaio di pinoli - 15 g di farina - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

1 Lava le patate senza sbucciarle, tagliale a rondelle, scottale per 3-4 minuti in acqua bollente e scolale. Lava i fagiolini, sbollentali per 2 minuti in acqua salata, scolali e tuffali in acqua e ghiaccio per fermare la cottura; sgocciolali, spuntali, privali del filo e tagliali a metà nel senso della lunghezza (se sono grossi, dividi ancora le metà in due).
2 Mescola in una ciotola la ricotta setacciata con il formaggio fresco, la panna, lo yogurt, le uova, la farina setacciata, sale e pepe. Aggiungi alla crema di formaggio una spolverizzata di menta e basilico lavati, asciugati e spezzettati. Sbriciola 80 g di mollica nel mixer con 25 burro e 2 cucchiai di parmigiano grattugiato. Trasferisci il composto di briciole sul fondo di uno stampo a cerniera tondo di 20 cm rivestito (vedi box).
3 Compattalo in uno strato uniforme con il dorso di un cucchiaio. Copri con metà della crema al formaggio preparata, livellandola; cospargila con le patate e i fagiolini e coprila con la crema al formaggio rimasta. Cuoci in forno a 160° per 45 minuti, poi fai raffreddare e trasferisci la torta salata in frigo per 2 ore. Sforma delicatamente il cheesecake e riportala a temperatura ambiente. Sbriciola grossolanamente la mollica rimasta e falla tostare con i pinoli in un padellino con poche gocce di olio, mescolando per un minuto. Cospargi la torta con il composto tostato, guarniscila con foglioline di menta e basilico e con il parmigiano reggiano rimasto a scagliette.



Preparazione 30 min.

Cottura 60 min.

consigli utili

LO STAMPO a cerniera

Appoggia lo stampo vuoto su un foglio di carta da forno; traccia il contorno, taglia il disco e sistemalo sul fondo imburrato. Posiziona il bordo removibile, imburralo e rivestilo con una fascia in misura di carta da forno. Il burro farà aderire perfettamente la carta allo stampo e avrai bordi perfetti.

Tramezzini tonnati al pesto

Preparazione 40 min.

Per 4 persone

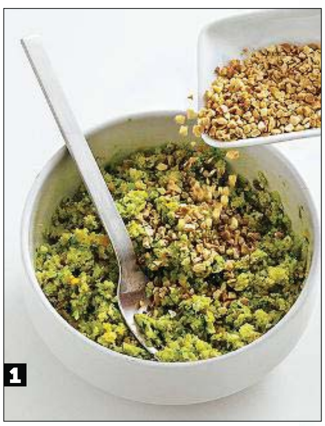
3 fette lunghe di pane bianco per tramezzini - 250 g circa di vitello tonnato affettato fine - 150 g di sedano verde con le foglie - 1 spicchio di aglio fresco (facoltativo) - 1 cucchiaino di capperi sott'aceto - 2 filetti di acciuga sott'olio - 20 g di mollica di pane - 1/2 arancia non trattata - 60 g di granella di mandorle tostate - 1 tuorlo sodo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Fai il pesto: pulisci il sedano con le foglie più tenere, tritalo grossolanamente nel mixer con l'aglio spellato, le acciughe, i capperi sgocciolati, la mollica bagnata con qualche goccia dell'aceto di conserva dei capperi, il tuorlo e la scorza dell'arancia privata della parte bianca amarognola. Diluisci il composto con un filo di olio, unisci 20 g di granella di mandorle e regola di sale e pepe.
2 Spalma una fetta di pane con un po' di pesto, aggiungi la metà delle fettine di vitello tonnato ben condite con la loro salsa, copri con la seconda fetta di pane spalmata con altro pesto, aggiungi il vitello rimasto e completa con l'ultima fetta, con il lato spalmato di pesto a contatto con la farcia.
3 Avvolgi la preparazione di pane in un foglio di pellicola per compattarla e trasferiscila a riposare in frigorifero per almeno un'ora. Elimina poi la pellicola, ritaglia i tramezzini a rettangoli. Cospargili su un solo lato con la granella di mandorle rimasta. Avvolgi ogni tramezzino in una striscia di carta da forno e fissala con un cordino di cotone colorato.



VITEL tonné

Metti nel frullatore 3 tuorli, 200 g di tonno sott'olio, 2 falde di peperone in agrodolce, poi 4 cipolline, 4 cetriolini e 2 cucchiai di capperi sott'aceto sgocciolati. Frulla per pochi istanti, unisci il succo di 1/2 limone e gocce di tabasco. Continua a frullare unendo a filo 1 dl di olio delicato e sala. Sistema su un piatto da portata fettine sottili di arrosto (anche avanzato), coprile con la salsa e profuma con pepe nero.


1


2


3


1


2


3

Per palati raffinati

Se ti piace, sbriciola qualche bacca di pepe rosa nel composto di base, una volta che avrai incorporato il latte. Darà al tuo dolce un gusto sfizioso inimitabile: sfida i tuoi ospiti a scoprire l'ingrediente segreto!



Clafoutis di fragole al cioccolato

Preparazione 25 min.

Cottura 35 min.

Per 4 persone

4 uova - 100 g di farina - 1 dl di latte - 1 dl di panna fresca - 180 g di cioccolato fondente - 50 g di zucchero semolato - 1 bustina di zucchero vanigliato - 200 g di fragole piccole - 200 g di lamponi - 1 ciuffo di menta - 1 cucchiaio di cacao amaro - 40 g di burro - sale

1 Pulisci e sciacqua rapidamente le fragole e i lamponi, asciugali con cura, mettili in una ciotola con le foglie di menta spezzettate e fai insaporire. Setaccia la farina con 1 pizzico di sale in un'altra ciotola, aggiungi lo zucchero semolato e quello vanigliato e mescola. Incorpora alla miscela un uovo per volta, sempre mescolando con la frusta; per ultimo incorpora il latte.
2 Spezzetta il cioccolato in un tegamino, fallo fondere a bagnomaria con il burro e la panna; amalgama e lascia intiepidire leggermente. Mescola il cioccolato al composto preparato fino a ottenere una crema omogenea.
3 Imburra uno stampo da clafoutis e spolverizzalo con il cacao setacciato; aggiungi la frutta (senza la menta) e copri tutto con la pastella, versandola a filo. Cuoci in forno a 200° per i primi 10 minuti, abbassa a 180° e prosegui per altri 20 minuti. Fai intiepidire il dolce, guarniscilo con foglioline di menta e spolverizzalo a piacere con zucchero a velo o cacao.

consigli utili

COTTO a puntino

Per verificare la cottura del clafoutis, infila uno stecchino pulito al centro del dolce: deve uscire asciutto. In caso contrario, prosegui la cottura per altri 5-10 minuti, con attenzione. Sarà pronto quando risulterà sodo e morbido.

8 polpettoni di PRIMAVERA

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** (6) FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)



Di tacchino alle bietoline, mozzarella e capperi

Per 6 persone

500 g di polpa macinata di tacchino - 500 g di bietoline - 400 g di pomodori datterini - 250 g di bocconcini di mozzarella - 40 g di scaglie di grana - 1 uovo - 2 spicchi di aglio - 4 filetti di acciuga sott'olio - 1 cucchiaino di capperi al naturale - 1 ciuffo di basilico - origano secco - 1 peperoncino secco - pangrattato - 1 dl di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Metti i bocconcini di mozzarella a sgocciolare in un colino. Lava e spunta le bietoline. Rosola 1 spicchio d'aglio spellato sbucciato e schiacciato in 2 cucchiai di olio. Unisci le bietoline e falle appassire a fuoco medio, sempre mescolando, finché si saranno asciugate. Salale e pepale, lasciale raffreddare ed elimina l'aglio.

Lava i datterini e rosolali a fuoco vivo per pochi minuti con un filo di olio, l'aglio rimasto tritato, due pizzichi di origano, sale e pepe. Mescola i bocconcini di mozzarella con le acciughe spezzettate, i capperi, le foglie di basilico, il peperoncino sbricolato e i pomodorini freddi.

Impasta la polpa di tacchino con le bietoline, l'uovo, sale e pepe: se necessario, aggiungi poco pangrattato per addensare il composto. Stendilo poi su un foglio di carta forno formando un rettangolo uniforme, spolverizzalo con le scaglie di grana e poi copri la parte centrale con il mix di pomodorini e mozzarella. Arrotola il polpettone aiutandoti con la carta da forno, passalo nel pangrattato e rosolalo con 3 cucchiai di olio in un tegame adatto al forno. Sfumalo con il vino bianco, poi bagnalo con un mestolo di acqua bollente e cuocilo in forno caldo a 180° per 45 minuti irrorandolo spesso con il fondo di cottura.

Preparazione 30 min.

Cottura 55 min.

"Sgocciola bene tutti gli elementi bagnati (pomodorini, bietoline, mozzarelle) altrimenti l'impasto risulterà molle e dovrai aggiungere molto pangrattato".

Di agnello e maiale in crosta

Per 6 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 1 ora

300 g di pasta da pane - 300 g di carne macinata di agnello - 300 g di carne macinata di maiale - 2 uova e 1 tuorlo - 50 g di olive nere denocciolate - 30 g di pecorino grattugiato - 2 cucchiaini di senape - 4 cucchiai di miele - 2 cucchiai di pangrattato - 4 rametti di timo - origano secco - farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Mescola i due tipi di carne con il pecorino, le 2 uova intere, il pangrattato, 1/2 cucchiaino di origano, le olive, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Dai al composto la forma di un polpettone, infarinalo e rosolalo in padella con 4 cucchiai di olio per 7-8 minuti; fallo raffreddare.

Allarga la pasta da pane sulla spianatoia infarinata, cospargila con il timo tritato e poi stendila con il matterello a uno spessore di 3-4 mm. Avvolgi il polpettone con la sfoglia e disponilo su una placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e oliata.

Spennella la carne con il tuorlo sbattuto con 1 cucchiaio di acqua e cuocila in forno caldo a 180° per 50 minuti. Intanto, scalda il miele con la senape. Servi il polpettone a fette con la salsina alla senape.





Preparazione 30 min.

Cottura 90 min.

"Per arrotolare il polpettone è molto utile ungere le mani con un po' d'olio o bagnarle con acqua, così non si appiccicano alla carne".

Di manzo ai peperoni e pistacchi

Per 6 persone
300 g di polpa macinata di manzo - 150 g di polpa macinata di maiale - 100 g di pancetta stesa - 1 uovo - 2 grossi peperoni (rosso e giallo) - 40 g di pistacchi spellati - 1 carota - 1 costa di sedano - 1/2 limone non trattato - 1 mazzetto di maggiorana - 1 spicchio di aglio - 1/2 bicchiere di vino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Abbrustolisci i peperoni in forno a 180° per 30 minuti girandoli di tanto in tanto. Mettili in un sacchetto di carta, falli intiepidire, poi spellali, puliscili all'interno e lasciali sgocciolare in un colino. Intanto, pulisci il sedano e la carota, lavali e tagliali a dadini. Spella l'aglio e tritalo finemente. Mescola la dadolata con le carni macinate, l'aglio, un po' di maggiorana, l'uovo, i pistacchi e la scorza grattugiata del limone; sala e pepa.
Disponi il composto su un foglio di carta forno formando un rettangolo uniforme. Disponi al centro i peperoni tagliati a falde grosse, cospargili con un po' di maggiorana e poi arrotola il polpettone aiutandoti con la carta. Quindi fascialo con le fettine di pancetta leggermente sovrapposte.
Metti il polpettone in una teglia oliata, bagnalo con il vino e cuocilo in forno caldo a 180° per 1 ora, bagnando di tanto in tanto con il fondo di cottura.

Di vitello alle fave e asparagi

Per 6 persone
500 g di polpa macinata di vitello - 500 g di fave in baccello - 1/2 mazzetto di asparagi - 200 g di ricotta di pecora - 6 fettine di bacon - 2 uova - 3 cucchiai di pecorino grattugiato - 40 g di mollica di pane - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di erbe miste (maggiorana, basilico, finocchietto) - pangrattato - latte - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Bagna la mollica con un po' di latte. Sgrana le fave, scottale in acqua bollente salata per 2 minuti, sgocciolale, privale della pellicina che le riveste e asciugale. Mescolale in una ciotola con la carne, abbondanti erbe miste sminuzzate, l'aglio tritato, le uova, la mollica strizzata, 2 cucchiai di pecorino, sale e pepe.
Pulisci gli asparagi sbucciandoli con un pelapatate ed eliminando la parte più dura del gambo. Scottali in acqua bollente salata per 5 minuti, scolali, raffreddali sotto acqua corrente e asciugali. Rosola il bacon in una padella antiaderente, senza condimenti, finché sarà croccante, Quindi disponilo sulla carta assorbente.
Stendi l'impasto di carne su un foglio di carta forno formando un rettangolo. Coprilo con la ricotta, il bacon e gli asparagi (paralleli al lato lungo) e cospargi con il pecorino rimasto e ancora un po' di erbe tritate; sala e pepa. Arrotola il polpettone partendo dal lato lungo e passalo nel pangrattato. Mettilo in una teglia foderata con carta forno, irroralo con un po' d'olio e cuocilo in forno caldo a 200° per 40 minuti: bagnalo spesso con il fondo di cottura.

Preparazione 35 min.

Cottura 50 min.

"Riduci una carota a bastoncini, e trattali come gli asparagi. Tagliando il polpettone, otterrai fette punteggiate di verde e arancio".

consigli utili

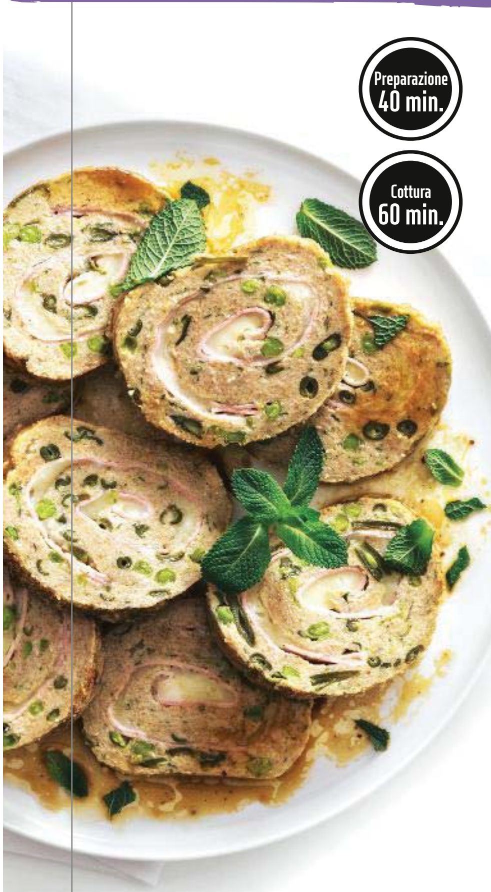
il COLTELLO GIUSTO

Per evitare che il polpettone si sbricioli, utilizza un coltello ben affilato e a lama liscia. Solo per quelli in crosta, scegli un coltello leggermente seghettato.

5 MINUTI DI RIPOSO

A fine cottura ricorda di lasciar intiepidire il polpettone per 5-10 minuti: i sapori si uniformano e gli umori si ridistribuiscono. Se il polpettone non è in crosta o in umido, fallo riposare avvolto in un foglio di alluminio.





Preparazione 40 min.

Cottura 60 min.

"Se ti piace, puoi aggiungere un tocco fumé, sostituendo la provola dolce con quella affumicata e il prosciutto cotto con quello di Praga".

Di pollo con fagiolini, menta, piselli e provola

Per 6 persone
500 g di petto e sovracosce di pollo macinati - 120 g di provola dolce - 80 g di prosciutto cotto affettato spesso - 2 uova - 40 g di grana padano grattugiato - 100 g di fagiolini - 100 g di piselli - 4 cipollotti - 1 mazzetto di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i fagiolini, lavali e cuocili al vapore per 8 minuti, poi aggiungi nella vaporiera i piselli e prosegui la cottura per 10 minuti. Lascia raffreddare e taglia a tocchetti i fagiolini. Pulisci i cipollotti e trita la parte bianca. Preleva le foglie verdi più tenere, scottale per pochi secondi in acqua bollente, scolale e immergile subito in acqua fredda (per mantenerle di un bel verde brillante); falle asciugare distese su un telo.
Mescola il pollo macinato con i cipollotti tritati, aggiungi i piselli, i fagiolini e abbondante menta spezzettata. Poi unisci le uova, il grana, sale e pepe. Trasferisci l'impasto su un foglio di carta forno, stendilo formando un rettangolo uniforme, coprilo con il prosciutto cotto e poi cospargilo con la provola a pezzetti e infine arrotolalo aiutandoti con la carta.
Avvolgilo nella carta forno, utilizzata per arrotolarlo, legala a caramella con spago da cucina e cuoci il polpettone in forno a 200° per 40 minuti. Apri la carta lasciandola sul fondo con il fondo di cottura, lascia intiepidire un poco la carne e poi fasciala con le foglie dei cipollotti leggermente sovrapposte. Irrora con un giro d'olio e prosegui la cottura per 20 minuti.

PROVALO anche COSÌ

L'idea di questo polpettone fasciato con foglie di cipollotto e golosamente farcito con formaggio e affettati, può essere declinato con molti altri ingredienti secondo il gusto personale. Per esempio, un abbinamento davvero gustoso per la farcia è salame Milano tagliato sottile, cuori di carciofo trifolati e scaglie di grana; per la bardatura esterna, qualche fettina di lardo. Oppure un velo di senape, sottilette e listarelle di würstel all'interno e foglie di lattuga sbollentate all'esterno.

Di vitellone al limone e prosciutto

Per 6 persone
600 g di polpa macinata di vitellone - 60 g di prosciutto crudo - 2 uova - 3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato - 40 g di mandorle spellate - 1 cucchiaio di pinoli - 4 pomodori semisecchi sott'olio - 1 limone non trattato - 2 scalogni - 1 mazzetto di basilico - 2 fette di pancarré senza crosta - pangrattato - cannella - latte - 40 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Tosta i pinoli in padellino antiaderente. Trita grossolanamente il prosciutto senza eliminare il grasso. Ricava la scorza del limone a filettini e il succo. Spella gli scalogni e mescolali con la carne, il prosciutto, le uova e 2 cucchiai di parmigiano. Unisci il succo e la scorza del limone, i pinoli, abbondanti foglie di basilico spezzettate, un pizzico di cannella, sale e pepe: se necessario, unisci un filo di latte per ammorbidire l'impasto.
Forma il polpettone, spennellalo con olio e passalo nel pangrattato. Rosolalo dolcemente in una padella antiaderente con un filo di olio, poi trasferiscilo in una teglia con un po' d'olio e la metà del burro e cuocilo in forno a 180° per 40 minuti.
Sbriciola il pancarré e mescolalo con le mandorle spezzettate, il parmigiano rimasto e i pomodori secchi tritati. Cospargi la superficie del polpettone con il composto, aggiungi il burro rimasto a fiocchetti e prosegui la cottura con la funzione grill finché si sarà formata una crosticina dorata.



Preparazione 25 min.

Cottura 45 min.

"Tieni pronto un po' di brodo per bagnare il polpettone in cottura: aggiungilo poco alla volta per evitare l'effetto "bollito".



Di vitello alla fiorentina

Per 6 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 65 minuti

600 g di carne di vitello macinata - 100 g di prosciutto crudo toscano in una sola fetta - 40 g di pecorino toscano stagionato grattugiato - 2 fette di pancarrè - 1 uovo - 1 dl di latte - 4 coste di sedano - 2 carote - 1 cipolla bionda - 1 ciuffo di prezzemolo - noce moscata - 50 g di farina - 2 dl di brodo - 1 dl di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia il prosciutto a tocchetti, tritalo finemente nel mixer e mescolalo con la carne, il pancarré ammorbidito nel latte, l'uovo e il pecorino. Insaporisci con noce moscata, sale e pepe: mescola prima con la forchetta, poi con le mani. Forma il polpettone e fallo rotolare su un piano ben infarinato in modo che risulti uniformemente ricoperto. **Pulisci il sedano** eliminando gli eventuali filamenti, raschia le carote e spella la cipolla. Lava le verdure e tritale grossolanamente. Scalda 5 cucchiai di olio in una casseruola, unisci il polpettone e rosolalo per 5 minuti su tutti i lati. **Sfuma con il vino**, aggiungi il trito di verdure, sala e cuoci coperto per 40 minuti. Poi togli il coperchio e prosegui la cottura 20 minuti, girando il polpettone di tanto in tanto e aggiungendo il brodo poco per volta. Servilo a fette con il suo fondo di cottura e le foglie di prezzemolo tritate.

Preparazione 35 min.

Cottura 70 min.



> "Metti le uova sode sotto acqua fredda corrente per almeno un minuto subito dopo averle scolate: il guscio verrà via più facilmente".

Di manzo con uova, spinaci e pomodorini

Per 6 persone
500 g di polpa macinata di manzo - 800 g di spinacini da insalata - 800 g di pomodorini a grappolo - 4 uova - 50 g di pancetta - 3 cucchiai di pecorino grattugiato - 40 g di olive verdi denocciolate - 50 g di mollica di pane - 1 scalogno - 1 mazzetto di prezzemolo - pangrattato - brodo vegetale - 1 noce di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Immergi 3 uova in acqua bollente, cuocile per 7 minuti e sgusciale. Lava gli spinacini. Trita la pancetta, rosolala in un tegame con il burro, aggiungi gli spinacini e cuocili a fuoco medio-alto mescolando finché si sarà asciugato tutto il liquido. Salali e lasciali raffreddare. Ammorbidisci la mollica con un po' di brodo. Trita il prezzemolo e lo scalogno spellato. **Mescola la carne** con il trito, l'uovo rimasto, la mollica strizzata, il pecorino, sale e pepe. Stendila su un foglio di carta forno formando un rettangolo, coprila con gli spinaci e allinea al centro le uova. Ungi le mani con un po' d'olio e, aiutandoti con la carta, arrotola il tutto. **Passa il polpettone nel pangrattato** e rosolalo in un tegame con qualche cucchiaio di olio girandolo delicatamente su tutti i lati. Bagnalo con un mestolo di brodo bollente, coprilo e cuocilo per 45 minuti a fuoco dolce. Intanto, lava i pomodorini, taglia a metà i più grossi e incidi leggermente i restanti. Falli sgocciolare nello scolapasta per 30 minuti, poi mettili nel tegame intorno al polpettone insieme alle olive e a una spolverizzata di prezzemolo. Prosegui la cottura a fuoco medio per 15 minuti circa mescolando i pomodori: salali e pepali verso fine cottura. Fai riposare il polpettone per qualche minuto e poi servilo con il suo sugo.

consigli utili

QUANDO rosoli LA CARNE

Per evitare che il polpettone si asciughi troppo all'interno, è importante rosolarlo bene, in modo che si formi una crosticina che trattenga i succhi: per non forarla, usa 2 cucchiai di legno quando giri la carne in padella.

PRATICO e veloce

Con il granulare di carne, il brodo per bagnare il polpettone è subito pronto, nella dose che vuoi tu (Bauer, senza additivi chimici e grassi idrogenati, 120 g, € 3,70).



poster



“LASCIA LE UOVA PER 2 ORE A TEMPERATURA AMBIENTE PRIMA DI CUOCERLE

1

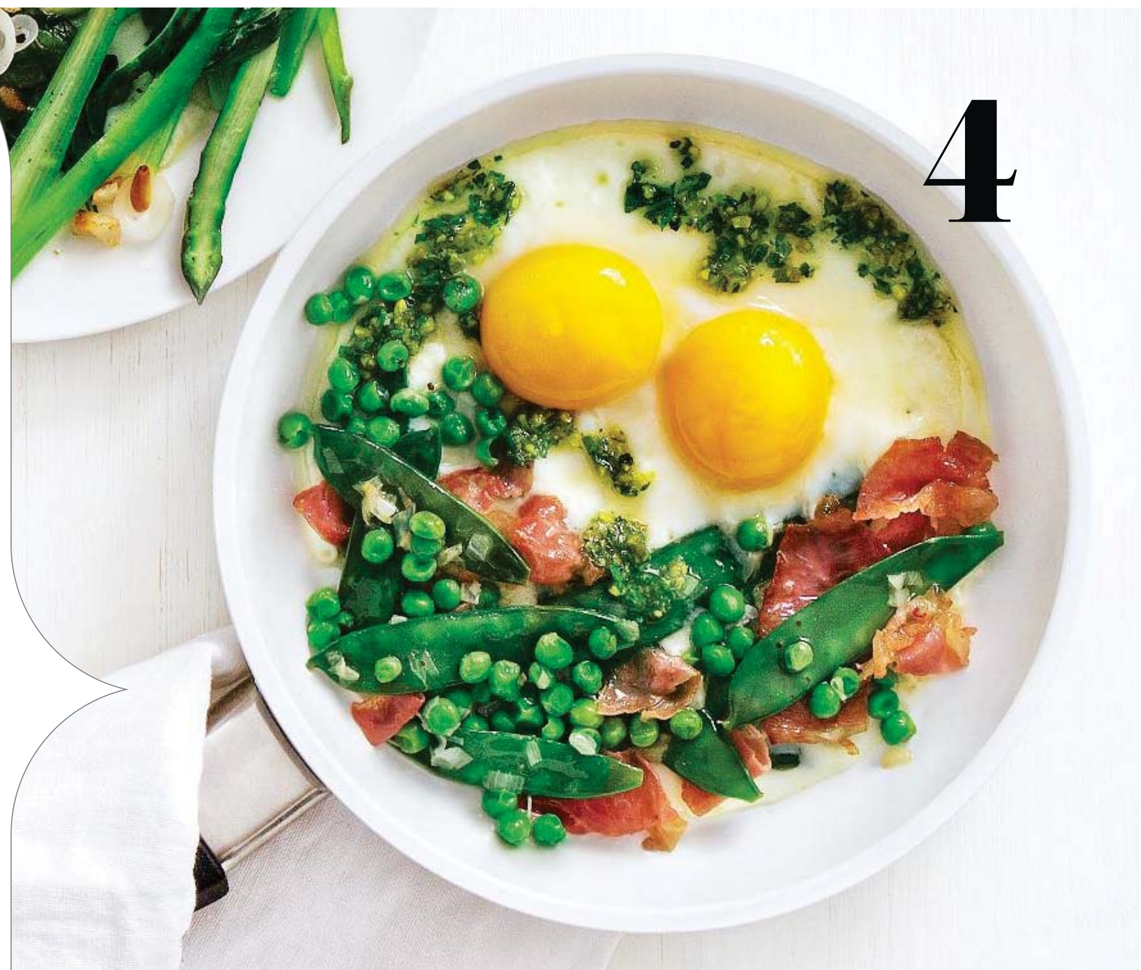
2

“SGUSCIALE SU UN PIATTINO PRIMA DI FARLE SCIVOLARE NEL TEGAMINO CALDO

3

“MUOVI IL TEGAMINO IN MODO CHE L’ALBUME SI DISTRIBUISCA BENE SUL FONDO

PADELLE: BERNDES (RICETTA 1 E 4), ALESSI (RICETTA 2)



uova al tegamino

Perfette per una colazione all'inglese, per un brunch con gli amici, per un pasto veloce ricco di gusto. Ecco quattro ricette sfiziose per proporre con fantasia un classico intramontabile

1 Con patate novelle al bacon, fave e cipollina

2 uova - 2 patatine novelle con la buccia - 2 fette di bacon - 100 g di fave novelle sgranate - 2 steli di erba cipollina - 1 cucchiaino di pecorino grattugiato - burro chiarificato - sale - pepe nero

Lava le patate, asciugale e affettale finemente. Sbollenta le fave per 5 minuti, scolale e privale della pellicina. Scalda un tegamino antiaderente sul fuoco, unisci il bacon e fallo diventare croccante. Trasferiscilo su carta da cucina, sciogli 20 g di burro nello stesso padellino e rosola le patate a fuoco medio fino a quando saranno dorate sui due lati. Aggiungi le fave e fai insaporire per 2-3 minuti. Condisci con sale e pepe, unisci il bacon, sposta di lato il tutto e fai scivolare le uova nel padellino. Sala e pepa solo gli albumi, falli addensare per pochi minuti e servi subito con una spolverizzata di pecorino e di erba cipollina sforbiciata. **Per 1 persona**

2 Con zucchine alla maggiorana e prosciutto al pepe

2 uova - 150 g di zucchinette novelle a buccia chiara (con o senza fiori) - 1 spicchio di aglio - 2 rametti di maggiorana - 40 g di prosciutto cotto in 1 fetta - burro chiarificato - sale - pepe nero

Trita grossolanamente il prosciutto. Spella l'aglio e taglialo a metà. Lava le zucchine (stacca i fiori se ci sono), spuntale e tagliale a rondelle. Strofina l'aglio sul fondo del tegamino, sciogli 20 g di burro e friggi le zucchine a fuoco vivo, mantenendole croccanti. Aggiungi i fiori se ci sono e fai insaporire per pochi istanti, unisci la maggiorana e poco sale. Sposta le zucchine di lato e fai scivolare le uova, sala gli albumi e falli addensare. Imburra poco un altro padellino e fai rosolare a fuoco vivace il prosciutto pepandolo bene. Distribuiscilo sulle zucchine e servi. **Per 1 persona**

3 Con asparagi, cipollotti al basilico e pinoli

2 uova - 100 g di asparagi - 1 cipollotto - 1 ciuffo di basilico - 1 cucchiaino di pinoli - 1 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato - 1 cucchiaio di mollica di pane - burro chiarificato - sale - pepe bianco

Pulisci gli asparagi, elimina la parte dura del gambo, spellali con un pelapatate senza toccare le punte, lavali e tagliali a nastro; elimina le foglie esterne e dure del cipollotto, poi taglialo a julienne. Scalda 15 g di burro, fai rosolare a fuoco dolce gli asparagi per 5 minuti, unisci il cipollotto, sale, pepe, il basilico e prosegui a fuoco medio per 1 minuto. Imburra un padellino, fai dorare la mollica sbriciolata con i pinoli, unisci il formaggio, versa subito la sbriciolata su carta da cucina e conservala al caldo. Crea dello spazio nel tegamino,versa le uova, sala e pepa gli albumi e falli addensare. Cospargi con la sbriciolata tostata e servi subito. **Per 1 persona**

4 Con taccole, piselli, crudo e pesto ai pistacchi

2 uova - 40 g di taccole - 40 g di pisellini - 1 spicchio di aglio - 1 cipollotto - 1 ciuffo di erbe (basilico, prezzemolo, menta) - 20 g di pistacchi spellati - 20 g di straccetti di prosciutto crudo - 20 g di grana padano grattugiato - burro chiarificato - olio extravergine - sale - pepe

Trita fine il bulbo del cipollotto pulito. Scotta le taccole in acqua bollente salata per 1 minuto, scolale, passale sotto acqua fredda; scolale e uniscile ai piselli. Trita l'aglio spellato con le erbe e i pistacchi, metti il tutto in una ciotola con il formaggio, poco sale e un filo di olio; emulsiona il pesto. Scalda 20 g di burro, fai appassire il cipollotto, unisci le taccole con i piselli e cuoci a fuoco dolce per 10 minuti, mescolando. Alza la fiamma, unisci il prosciutto e fai rosolare il tutto per pochi istanti, condisci con sale e pepe e poi sposta la preparazione per aggiungere le uova. Sala gli albumi, falli addensare e servi subito con una cucchiaiata di pesto. **Per 1 persona**

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**



Scarto minimo
La polpa croccante della Nocellara si distacca facilmente dal nocciolo e arriva a ben l'86% del peso totale della drupa.

A TUTTO SAPORE
Grossa e di forma tondeggiante, ha gusto agrodolce, sapido, con una sottile nota di amaro. Il colore è verde intenso e può virare al rosso vinoso a completa maturità.

oliva Nocellara DEL BELICE

Apprezzata per il sapore deciso e la polpa carnosa, da secoli è diffusa in tutta la valle del Belice, tra le province di Palermo, Trapani e Agrigento. Un territorio olivicolo quasi monovarietale, dato che la Nocellara copre il 95% della produzione totale. Viene **raccolta precocemente** (tra ottobre e novembre), prima dell'invaiatura, ovvero la fase della maturazione in cui le drupe inziano a scurire. A questo punto, come per tutte le olive, deve essere lavorata con ammolli e fermentazioni per diventare commestibile: le drupe appena colte dall'albero, infatti, hanno un contenuto molto alto di sostanze (tannini e oleuropeina) che rendono il gusto amarissimo. La Nocellara, in particolare, è proposta secondo **4 lavorazioni**: alla sivigliana (un processo che la deamarizza e la rende più delicata), al naturale intera (un metodo che mantiene una nota piacevolmente amarognola), al naturale schiacciata (da utilizzare poi condita secondo il gusto il personale), alla Castelvetrano (una concia veloce che permette di commerciarla dopo soli 10 giorni, mentre negli altri casi ci vogliono mesi).
È considerata un fiore all'occhiello siciliano anche perché rappresenta l'unico caso in cui da un solo frutto si ottengono due Dop: dalle stesse drupe, che hanno ottenuto il riconoscimento nel 1998, è infatti ricavato il pregiato olio extravergine Valle del Belice Dop.



GUIDA ALLA degustazione

Servi le Nocellara come antipasto in abbinamento a formaggi, salumi, pomodori secchi. Nella versione schiacciata, in particolare, sono buone anche da sole, con un po' di pane casereccio, condite a piacere con olio, origano, sedano, cipollotto scalogno, alici, pomodori secchi, peperoncino. In cucina si prestano per pizze, focacce, pani, caponate, ratatouille, umidi di carni bianche.

PRENDI NOTA

UN PIENO DI SALUTE

Le olive di qualità, come le Nocellara, hanno una combinazione perfetta di fibre, vitamine, sali minerali (più che in molte verdure) e grassi monoinsaturi, quelli "buoni". Sono altamente digeribili, ricche di antiossidanti e bassissime in zuccheri. Il quantitativo di calcio e magnesio è paragonabile a quello del latte materno.

140

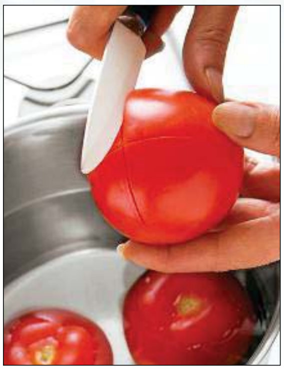
CALORIE PER ETTO DI POLPA
Un valore che può salire, fino superare le 200 calorie, per le olive più mature e scure.



Agghiotta di pesce spada

Preparazione **30 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 fette di pesce spada - 500 g di pomodori - 40 g di olive verdi denocciolate - 25 g di pinoli - 25 g di uvetta - 1 costa di sedano con le foglie - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 1 mazzetto di basilico - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - aceto - farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe







Incidi i pomodori con un taglio a croce, immergili per 1 minuto in acqua bollente, scolali e raffreddali sotto acqua fredda. Pulisci il sedano, spella la cipolla e tritali separatamente. Metti a bagno l'uvetta in acqua tiepida. Dissala i capperi sotto acqua corrente e poi lasciali a bagno in acqua e aceto per 10 minuti. Spella i pomodori e riducili a dadini.

Lava le fette di pesce, asciugale e infarinale. Falle dorare in padella con un filo d'olio e salale. Sgocciolale su carta da cucina, pepale e tienile in caldo. Soffriggi nella stessa padella la cipolla, il sedano e l'aglio spellato. Unisci l'uvetta strizzata e i pinoli e cuoci per 1 minuto. Aggiungi i pomodori, salali, pepali e prosegui la cottura per 10 minuti.

Vela una pirofila con uno strato di salsa, unisci le fette di spada e coprile con la salsa rimasta. Distribuisci sulla superficie un po' di foglie basilico, i capperi e le olive e completa la cottura in forno caldo a 180° per 5 minuti. Distribuisci il pesce nei piatti individuali, decora con qualche fogliolina di basilico e di sedano e servi subito.

la ricetta in più

Spiedini di pollo con la rucola

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 10 minuti

700 g di petto di pollo - 100 g di pancetta tesa a fettine - 15 di olive verdi denocciolate - 80 g di rucola - origano secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava il pollo e asciugalo con carta da cucina. Disponilo sul tagliere e taglialo a tocchetti regolari. Trasferiscili in una ciotola, cospargili con abbondante origano e irroralí con un po' d'olio. Mescolali bene e lasciali insaporire per una decina di minuti.
Taglia le fette di pancetta a metà nel senso della lunghezza, in modo da ottenere tante striscioline e dividi a metà queste ultime nel senso della larghezza. Avvolgi ciascun bocconcino di pollo con un pezzo di pancetta e poi infilali su spiedi di legno alternandoli alle olive.
Scalda un filo d'olio in una grande padella antiaderente e cuoci gli spiedini girandoli spesso finché saranno ben dorati su tutti i lati; salali e pepali. Distribuisci la rucola nei piatti, condiscila con olio e sale e adagiavi sopra gli spiedini.




SARCHIO.
IL GUSTO PREFERITO DALLA NATURA.
THE KEY
Sarchio
GALLETTE DI RISO
ROSSO E VENERE
SENZA GLUTINE
Prodotto biologico
Ricche di fosforo e magnesio
Solo riso italiano
RED AND BLACK VENERE RICE CAKES
TORTITAS DE ARROZ ROJO Y NEGRO VENERE
www.sarchio.com
Lasciati sorprendere da Sarchio. Da 35 anni selezioniamo e combiniamo solo i migliori ingredienti biologici. Assaggia le nuove
Gallette Bio e Senza Glutine, leggere croccanti e naturalmente saporite. Così buone, che nemmeno la natura saprebbe resistere.
Sarchio
Il bio non è mai stato così buono.

DI **SILVIA BOMBELLI**

Cerasuolo Masciarelli

È fresco come un bianco, ha il corpo di un rosso leggero e una nota cromatica unica: quel tenue rosso ciliegia che porta a tavola allegria e un tocco raffinato. È il Cerasuolo d'Abruzzo Doc Gianni Masciarelli di Masciarelli Tenute Agricole, nato sei vendemmie fa e sempre più popolare. Vuoi per la moda del bere rosé, la giusta via di mezzo per un picnic primaverile o una cena speciale senza cambio vini tra le portate, vuoi perché tra i rosati è il più intenso per colore e bouquet. Ricorda infatti il succo di ciliegia (**in dialetto abruzzese 'cerasa', da cui il nome del vino**) e, grazie al terreno argilloso calcareo sul quale maturano le uve, a metà strada tra il mare ed il ghiacciaio del Calderone che mitiga la calura estiva con dolci soffi di aria fersca, ha una struttura più composita (13°) e una notevole persistenza olfattiva. A differenza dei rosati vinificati in bianco, poi, per questo Cerasuolo le vinacce restano 8 ore a contatto con il mosto per ottenere una più intensa carica aromatica.



LUOGO DI PROVENIENZA

Prodotto con uve Montepulciano al 100% provenienti dalle colline di Cocciapazza e Loreto Aprutino (PE), il Cerasuolo è un vino profumato e sinuoso, anche grazie alla bassa resa delle vigne, tenuta sui 90 quintali per ettaro, per acini più ricchi.



PRENDI NOTA
GLI AROMI



Ribes, frutti di bosco, ciliegia e note floreali sono gli aromi di questo vino. Ottimo aperitivo ed egregio vino a tutto pasto da bere giovane e servire a 16°, accompagna salumi, sformati, carni arrosto, fritture di pesce e primi piatti poco elaborati. Costo 12-15 euro.

la giusta **ricetta**

BRODETTO alla vastese



Pulisci 2 peperoni rossi, tagliali a falde e soffriggili in una casseruola di terracotta con 2 dl d'olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio e 1 peperoncino tritati per 10 minuti. Frulla con 2 dl d'aceto rosso e versa nella casseruola. Pulisci 1,3 kg tra molluschi, pesci e crostacei e uniscili nella casseruola. Copri e cuoci per mezz'ora. Sala, cospargi con prezzemolo tritato e servi con 4 fette di pane casereccio tostato. Non mescolare il pesce durante la cottura per non sbriciolarlo, ma scuoti ogni tanto la casseruola.

FOTO DI SONA FEDRIZZI

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

TUTTO PER I ravioli



1 Gli attrezzi del mestiere

Con una semplice passata di matterello sul Ravioli Tablet puoi preparare 10 ravioli per volta di 5x5 cm. Realizzato in alluminio anodizzato con piano in policarbonato, entrambi per alimenti, è proposto in 6 colori (€ 59,90). Per chi oltre alla praticità cerca anche l'estetica, ecco i timbri in cinque misure diverse (a partire da € 19,90 l'uno). Tutto di **Marcato**.

2 Consigli utili

Per la buona riuscita della pasta ripiena prepara la sfoglia al momento, tenendo presente che lo spessore deve essere più sottile di quello di tagliatelle o lasagne. Non far seccare la pasta, ma farciscila e tagliala subito, altrimenti i bordi non si chiudono bene e si corre il rischio che si aprano in cottura lasciando fuoriuscire il ripieno. Man mano che i ravioli sono pronti, stendili su un canovaccio cosparso di farina e lasciali asciugare leggermente.

3 L'involucro e le sue varianti

Con un po' di fantasia puoi creare sfoglie dai mille colori. Basta mescolare farina e uova erbe aromatiche, spezie, verdure come spinaci o barbabietole, cacao, nero di seppia... Per avere una sfoglia più consistente, sostituisci 1-2 cucchiai di farina 00 con altrettanta di semola di grano duro. Ma puoi usare anche altri tipi di farina, per esempio quella di castagne, di grano saraceno, di farro e integrale.

la ricetta di base

COME fare la pasta

Versa 300 g di farina 00 sul piano di lavoro, forma un incavo al centro e sgusciaci 3 uova. Sbatti con la forchetta, incorporando gradualmente le uova alla farina, poi impasta con le mani per 15 minuti, facendo forza con il peso del corpo finché avrai ottenuto un composto liscio ed elastico. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola per alimenti e lascialo riposare per 30 minuti.

Con pomodoro e pinoli

Per 4 persone
Preparazione 40 minuti + riposo
Cottura 10 minuti

pasta fresca all'uovo preparata come spiegato nel box di pag. 62 - 400 g di pecorino semistagionato - 200 g di pinoli - 200 g di ricotta fresca - 400 g di pomodori maturi - 1/2 cipolla rossa - 6-7 foglie di basilico - semi di papavero - parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Prepara il ripieno: frulla nel mixer il pecorino e i pinoli, raccoglili in una ciotola e mescolali con la ricotta, un pizzico di sale e di pepe. Dividi la pasta in 2 parti e stendine una passandola tra i rulli dell'apposita macchina, partendo dalla tacca più larga fino ad arrivare all'ultima per ottenere una sfoglia rettangolare molto sottile. Ripeti l'operazione con la pasta rimasta, così da ottenere una seconda sfoglia.
Appoggiala sullo stampo per ravioli e disponi in corrispondenza delle fossette tanti mucchietti di ripieno usando un cucchiaino. Spennella i bordi della sfoglia posata nello stampo con poca acqua, copri con la seconda, premi con il matterello e stacca i ravioli.
Fai la salsa: taglia i pomodori a cubetti, poi spella la cipolla, tritala e falla soffriggere in una padella grande con 3 cucchiai di olio; aggiungi i pomodori, sala e fai cuocere per 10 minuti.
Cuoci i ravioli in abbondante acqua bollente salata per 3-4 minuti; scolali con un mestolo forato e trasferiscili nella padella. Aggiungi il parmigiano, i semi di papavero, il basilico e servi.



questione di forma



ANCHE PER JAOZI

Preparare i ravioli a forma di mezzaluna è semplicissimo: appoggia un riquadro di sfoglia sullo stampino, in resina bianca, riempilo con il ripieno preferito e chiudi una parte sull'altra. Puoi cuocere i tuoi ravioli anche alla maniera cinese: al vapore, alla griglia, fritti o lessati (Westmark, distr. da Schoenhuber, 3 pezzi di cm 9,5; cm 12 e cm 15,5, **€ 11**).



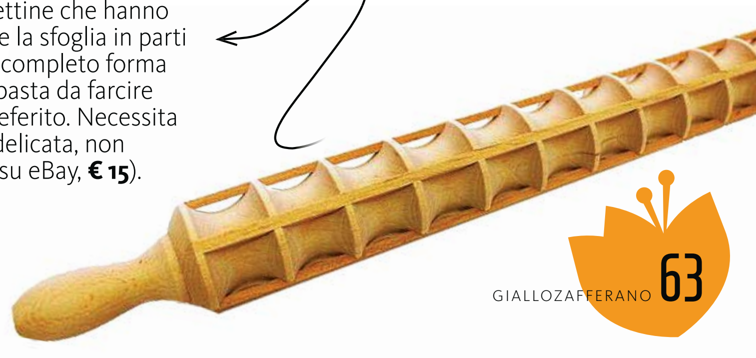
FAGOTTINI IN FIORE

In omaggio alla primavera prepara i ravioli a forma di fiori con gli stampi in plastica BPA free e metallo in due misure diverse. Sistema la sfoglia nell'incavo dei petali, distribuisci il ripieno e chiudi lo stampo. Puoi cuocerli anche in forno o al vapore (Betty Bossi, distr. da Künzi, cm 7,5x7,5x3 e cm 10x10x5, 10 sac à poche, 1 borsa in tessuto, 1 ricettario, **€ 19,90**).



SPAZIO ALLA FANTASIA

L'impatto estetico del raviolo è una questione di gusto personale. Puoi scatenare la fantasia utilizzando il taglia ravioli a "timbro": tondo, quadrato, triangolare e a cuore sono le forme dei quattro pezzi intercambiabili da montare su un supporto. E poi, naturalmente, puoi giocare anche con il ripieno e il condimento (Tescoma, set 4 forme, **€ 9,90**).



36 SFOGLIE IN POCHI SECONDI

Il classico matterello in legno di faggio assume scanalature regolari, delimitate da apposite bacchettine che hanno la funzione di tagliare la sfoglia in parti uguali. A ogni giro completo forma ben 36 sfoglie di pasta da farcire poi con il ripieno preferito. Necessita di una pulizia delicata, non in lavastoviglie (su eBay, **€ 15**).

GIALLOZAFFERANO PER MELINDA

La freschezza si chiama Evelina



C'è una mela che sembra sempre appena colta. Per questo rende così frizzanti insalate, macedonie e finger food

Se vuoi una mela rossa per le ricette fresche di primavera, scegli Evelina Melinda e provala in questa Insalata di riso Venere. Il suo gusto frizzante esalta la dolcezza di carote, piselli e germogli, con un tocco particolare che la rende ideale per le tue ricette vegan.

Evelina, la mela giovanissima

Evelina Melinda è la mela più giovane, succosa e croccante come appena colta. Cerca il suo nome sul bollino e gustala anche centrifugata con una Golden Melinda, una carota e un'arancia. Scopri idee e ricette su melinda.it

Insalata di riso Venere

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
Riso Venere parboiled 200 g - Mele Evelina 150 g - Carote 80 g - Pisellini 100 g - Pomodorini Ciliegino 150 g - Germogli di soia 40 g - Menta 3 foglie
PER LA CITRONETTE
Olio extravergine d'oliva 35 g - Succo di mezzo limone - Sale fino q.b - Pepe nero q.b.

1. Mettete a lessare il riso in acqua bollente salata e cuocete per il tempo indicato sulla confezione. Passate la carota con una grattugia a fori larghi, tagliate la mela senza sbucciarla a piccoli cubetti. Riducete i pomodorini in spicchi, sciacquate poi i germogli di soia e tenete da parte.

2. Lessate i piselli per 5 minuti in acqua bollente. Nel frattempo preparate il condimento: spremete il succo di mezzo limone in una ciotolina, salate e pepate a piacere e aggiungete l'olio di oliva, mescolando con una forchetta. Scolate i piselli e passateli sotto l'acqua fredda per fermare la cottura; fate la stessa cosa con il riso Venere ormai cotto.

3. Assemblate gli ingredienti: in una ciotola capiente versate il riso, le carote grattugiate, i pomodorini, i piselli lessati, i cubetti di mela e i germogli di soia e mescolate bene. Appena prima di servire condite l'insalata di riso con la citronette, mescolate e guarnite con le foglioline di menta.



Melinda®

veg PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Burger di fave con le bucce

Sbucciare, pelare, sgranare... tutto è lecito in cucina, purché dell'orto non si butti via niente! Bucce, scorze e scarti hanno un gustoso potenziale e sono ricchi di principi nutritivi preziosi. La ricetta di oggi è un manifesto antispreco, 100% di stagione: dei burgerini a base di baccelli di fave. Sì, proprio quelle bucce che hai sempre buttato!

Sgrana 1 kg di **baccelli di fave** per ottenere 300 g di legumi e 400 g di baccelli. Lava questi ultimi accuratamente, privali dei filamenti e sbollentali per 15 minuti. Scolali e lasciali intiepidire, quindi trasferiscili in un mixer e frullali insieme a 1 **uovo**, 170 g di **pane**, 80 g di **pecorino romano**, una manciata di foglie di **menta**, **sale** e **pepe**. Lascia rassodare l'impasto in frigo per mezz'ora. Intanto dedicati alla salsa: sbollenta le fave per qualche minuto, quindi scolale e rimuovi le buccette. Trasferiscile nel bicchiere del mixer, unisci il succo di mezzo **limone**, uno spicchio d'**aglio** tritato, sale, pepe e comincia a frullare, aggiungendo a filo 30 ml di **olio extravergine d'oliva**. Una volta ottenuta un'emulsione liscia, copri con la pellicola e tieni da parte. Recupera l'impasto rassodato e modella con le mani 8 piccoli burger (o 4 grandi). Impanali nel **pangrattato**, quindi cuocili su entrambi i lati fino a doratura in una padella antiaderente con un filo d'olio. Infine taglia 200 g di **pecorino toscano** poco stagionato a fette sottili. Componi i tuoi burger: taglia 8 **panini ai cereali** a metà e impila al loro interno le polpette di bucce, il formaggio, una manciata di **insalatina** fresca e una ricca cucchiaiata di salsa di fave. Per 4 persone.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI



"Le fave hanno un sapore troppo "vegetale" per i tuoi gusti? Niente paura, questa ricetta è super versatile! Puoi realizzarla anche con i baccelli di pisello, mantenendo invariate dosi e procedimento".

Pecorino crudo o cotto?
Mi piace sentire la consistenza burrosa del pecorino semi stagionato crudo. Se tu preferisci farlo filare, distribuiscilo a fette sottili direttamente sui burger mentre li cuoci sul secondo lato e copri con il coperchio!

e in più...

A TAVOLA CON I FORMAGGI freschi



Burrata, ricotta, robiola... il mese di maggio porta con sé tanti sapori diversi. Tre ricette ideali che accostano con successo i latticini alle erbe aromatiche e agli ortaggi di stagione

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

Focaccia con porri e burrata

Per 6 persone

Per l'impasto: 2 tazze di farina integrale - 1 tazza di farina bianca - 2 cucchiaini di lievito di birra secco - 1 cucchiaino di miele - olio extravergine di oliva
Per la guarnizione: 2 porri grandi - 8 acciughe sott'olio - 1 burrata da 250 g - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Stempera il lievito e il miele in 3 dl di acqua tiepida. Dopo 15 minuti impasta il liquido ottenuto con le due farine e 2 cucchiai di olio, forma una palla. Ungila esternamente, mettila in un contenitore ampio con un coperchio e lasciala lievitare in frigorifero per 8 ore. Togli l'impasto dal frigorifero, allargalo in una teglia oliata generosamente, copri con un telo e lascia lievitare per 1 ora a temperatura ambiente.
Pulisci e affetta i porri, cuocili in padella con 1/2 tazza di acqua e 1 pizzico di sale; lascia asciugare il liquido, condiscili con 3 cucchiai di olio e con le acciughe scolate e spezzettate. Allarga ulteriormente con la punta delle dita la pasta della focaccia nella teglia, guarniscila con i porri. Inforna e cuoci a 180-190° per 30 minuti (dipende dal forno, controlla la doratura della superficie). Quando la focaccia sarà ben dorata, guarniscila con la burrata a pezzettoni e una macinata di pepe.
Completa con un filo di olio crudo e servila a quadrotti.

I trucchi da sapere

Gli stampi da focaccia migliori hanno bordi bassi e sono in rame stagnato o ferro. Puoi anche usare la placca foderandola con carta da forno unta d'olio. Per garantirti un risultato super morbido, metti nel forno una ciotolina resistente al calore piena d'acqua.



Polpettone di ricotta e zucchine

Per 4-6 persone

600 g di zucchine piccole - 2 cipollotti - 600 g di ricotta soda - 80 g di pecorino grattugiato - 3 uova - 1 ciuffo di basilico fresco - 1 mazzo di coste colorate - 1 spicchio di aglio - 40 g di mandorle a lamelle - noce moscata - pangrattato - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

Preparazione 30 min.

Cottura 1 h 5 min.

Pulisci, lava e affetta finemente le zucchine e i cipollotti. Salta entrambe le verdure in padella con 2 cucchiai di olio e 1 pizzico di sale; cuocile per 10 minuti, poi schiacciale grossolanamente con la forchetta, falle asciugare bene sul fuoco e lasciale raffreddare. Frulla nel mixer la ricotta con le uova, aggiungi il pecorino, le verdure preparate, una manciatina di foglie di basilico lavate e spezzettate, sale, pepe e noce moscata. Incorpora al tutto 2-3 cucchiai di pangrattato.
Rivesti uno stampo da plum cake con carta da forno inumidita, imburralo e rivestilo con le mandorle a lamelle; versa la preparazione nello stampo e cuoci in forno già caldo a 180° per 50 minuti. Lascia raffreddare.
Pulisci e lava le coste colorate, tagliale a pezzetti; scalda in un wok 2 cucchiai di olio con l'aglio schiacciato, unisci le coste e saltale a fuoco vivace per alcuni minuti. Sala, copri e cuoci ancora per 5 minuti. Servi il polpettone a fette spesse, accompagnandolo con le coste saltate.

Un particolare raffinato

Se ti piace il cardamomo, aggiungine un pizzico in polvere alla panna mentre la monti, insieme a poco zucchero a velo. Prima di servire, spolverizza la superficie del dolce di cardamomo in povere.



Torta di robiola ai pistacchi

Per 6-8 persone

Per la pasta: 300 g di farina - 120 g di burro - 150 g di zucchero - 1 uovo - 1 tuorlo - 1 limone non trattato - sale
Per la guarnizione: 600 g di robiola - 2 dl di panna - 1/2 cucchiaino di cardamomo macinato - 4 cucchiai di crema di pistacchi non zuccherata - 3 uova - 100 g di zucchero - pistacchi sgusciati non salati - panna montata a neve ferma

Preparazione 30 min.

Cottura 1 ora

Lavora nel mixer la farina con il burro freddo e lo zucchero: quando il composto sarà sabbioso, unisci poco sale, 1 cucchiaino di scorzetta grattugiata di limone, l'uovo, il tuorlo e frulla finché si formerà una palla. Avvolgila nella pellicola e mettila 1-2 ore in frigo. Stendi la frolla preparata e rivesti uno stampo tondo a cerniera di 22 cm. Metti in frigo per 20 minuti.
Frulla la robiola con le uova, lo zucchero, il cardamomo, la crema di pistacchi; incorpora al composto la panna, frulla ancora per 30 secondi e versa il tutto nel guscio di frolla.
Cuoci la torta a 180° per 1 ora (controlla la cottura con lo stecchino, il dolce deve essere morbido al centro). Lascia raffreddare a temperatura ambiente e trasferisci in frigo per tutta la notte. Spalma la superficie con panna montata e pistacchi spezzettati e servi subito.



8 vellutate a tutto BENESSERE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **MONICA PILOTTO**, RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** (6), FOTO DI **MARTA GIACCONE** (6)

"Un'alternativa delicata: lavora 300 g di ricotta con noce moscata, cannella, scorza di limone, sale e pepe. Distribuiscine 1 cucchiaio in ogni piatto e servi".

Di asparagi con gorgonzola piccante

Per 4 persone

2 mazzi di asparagi - 100 g di gorgonzola piccante - 8 dl di brodo vegetale - 100 g di pane tipo francesino - 1 scalogno - 20 g di farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

Monda gli asparagi, elimina la base dura, raschia il resto del gambo, tieni da parte una dozzina di punte e riduci la parte rimanente a tocchetti. Scotta le punte per 2-3 minuti nel brodo in ebollizione, scolale con una schiumarola e tieni tutto da parte.
Spella e trita lo scalogno, lascialo stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai d'olio. Aggiungi i tocchetti di asparago, una presa di sale, lasciale insaporire per 2 minuti, spolverizzale con la farina e versa a filo il brodo bollente, mescolando con un cucchiaio di legno.
Cuoci gli asparagi per 8 minuti, poi frulla la zuppa con un mixer a immersione. Disponila nei piatti, cospargila con il gorgonzola sbriciolato, le punte di asparago tenute da parte, il pane tostato e tagliato a dadini e profuma con una macinata di pepe.

Di pomodoro con avocado

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura nessuna

8 pomodori maturi e sodi - 1 avocado - 1 cipolla rossa - 2 cipollotti di Tropea - basilico - 1/2 limone - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiai di miele d'acacia - qualche goccia di tabasco verde - olio extravergine d'oliva - sale

Taglia a pezzi i pomodori lavati e asciugati (tranne uno). Dividi l'avocado a metà nel senso della lunghezza, elimina il nocciolo, sbuccialo, taglialo a pezzi e irroralo con il succo di limone per evitare che annerisca. Spella la cipolla, lavala e tagliala a pezzi. Mescola le verdure e condiscile con un filo d'olio, sale, tabasco, miele e qualche fogliolina di basilico. Copri con la pellicola e metti in frigo per 3 ore.
Lava e asciuga una manciata di foglie di basilico, poi frullale con l'aglio e 1 dl abbondante di olio. Taglia a fettine il pomodoro tenuto da parte, pulisci i cipollotti e tagliali ad anelli.
Togli dal frigo le verdure preparate e frullale con un frullatore a immersione. Se il composto risultasse troppo denso, allunga con poca acqua minerale naturale e poco aceto di mele. Se invece fosse troppo fluido, aggiungi 2 cucchiai di anacardi o di noci. Servi la vellutata in ciotole individuali, guarnisci con le fettine di pomodoro, gli anelli di cipollotto e completa con l'olio al basilico preparato.





Di carote con cumino e latte di cocco

Per 4 persone
1 kg di carote - 2 cipollotti - 1 l di brodo vegetale - 2 dl di latte di cocco - 40 g di mandorle con la buccia - olio extravergine d'oliva - 1/2 lime - 1 pizzico di semi di cumino - sale

Monda e raschia le carote, poi riducile tutte a fettine, tranne una. Monda i cipollotti, tieni da parte le foglie verdi tenere e riducile a fettine sottili in sbieco; quindi taglia a rondelle il resto dei cipollotti. Scalda 4 cucchiai d'olio in una casseruola, aggiungi il cumino, tostalo nel condimento per 30 secondi e unisci le carote e la parte bianca dei cipollotti. **Mescola, lascia insaporire** per 5 minuti, versa il brodo bollente e prosegui la cottura per 15 minuti con la casseruola parzialmente coperta. Versa il latte di cocco e, quando il liquido riprende il bollore, unisci il succo di lime e frulla il tutto con un mixer a immersione. **Suddividi la vellutata nei piatti**, cospargila con la parte verde dei cipollotti e le mandorle tagliate a lamelle e guarnisci con la carota rimasta tagliata a nastro.

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

"Se vuoi che le uova in camicia siano sferiche e prive di frange, crea un vortice nell'acqua bollente con un cucchiaio e versa l'uovo nel centro".

Di fave con uovo in camicia

Per 4 persone
500 g di fave sgranate - 1 cipolla bionda - 1 l di brodo vegetale - 50 g di spinacini - 40 g di grana padano - 4 uova - olio extravergine d'oliva - aceto di vino bianco - sale

Scotta le fave in acqua in ebollizione per 3 minuti, scolale, lasciale intiepidire ed elimina la pellicina bianca che le riveste. Spella la cipolla, tagliala a fettine sottili e lasciala stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai di olio. **Aggiungi le fave** e il brodo bollente e prosegui la cottura per 10 minuti. Versa 2 litri d'acqua in una casseruola larga e dai bordi bassi, porta a ebollizione, aggiungi 10 g di sale e 1 cucchiaio di aceto, poi abbassa la fiamma al minimo. **Rompi le uova** in 4 ciotole, lasciale scivolare nell'acqua bollente e cuocile per 3 minuti. Scolale su carta da cucina. Frulla la zuppa di fave con un mixer a immersione, suddividila nei piatti, disponi al centro gli spinacini e le uova e completa con il grana padano ridotto in scaglie.

consigli utili

un mix SALUTARE

A base di verdure, le vellutate contengono sali minerali, fibre e vitamine. Essendo frullate sono più digeribili delle zuppe. Inoltre, povere di calorie e sazianti, sono perfette per chi segue diete detox o per perdere peso.

il tocco GOURMET

Se vuoi che la tua vellutata abbia una consistenza densa, ma non vuoi appesantirla, prepara una salsa light simile alla besciamella: aggiungi alla farina tostata in casseruola, nelle stesse quantità, il brodo vegetale al posto del latte e l'olio extravergine d'oliva in sostituzione del burro. Poi amalgama le verdure frullate.



Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

"Per rendere la parte verde del cipollotto croccante e di un bel colore brillante, immergila in acqua ghiacciata. Poi tamponala con carta da cucina e distribuiscila nei piatti".









Soluzioni utili per la cucina, indispensabili in casa

Finalmente le nuove soluzioni adesive indispensabili nella vita quotidiana: facili da usare, utili per risolvere piccoli problemi in casa e tenere in ordine la cucina.
Nuovo **formato convenienza**, un unico box, **tre differenti soluzioni adesive**.

FABO Tag: le innovative etichette adesive scrivibili, impermeabili, più resistenti della carta, si rimuovono facilmente. Ideali su vetro, plastica, alluminio. 1
FABO Fantasy: nastro decorativo adesivo. Chiude e decora scatole, pacchetti regalo e rende unico tutto ciò che vuoi. 2
FABO Strap: nastro multiuso adesivo con doppio bordo inciso per strappare facilmente con le mani. Ripara, chiude, avvolge. 3

Scopri gli utilizzi su ***fabosolutions.com*** *con tanti video tutorial e consigli d'uso.*

MADE IN ITALY

FABO®
IDEE E SOLUZIONI ADESIVE



"Per conservare il colore vivace delle bietole, saltale velocemente in padella a fiamma alta".

Di bietole colorate e patate dolci

Per 4 persone
400 g di bietole colorate - 1 porro - 150 g di patata dolce - 1 l di brodo vegetale - 1 spicchio d'aglio - peperoncino piccante in scaglie - olio extravergine di oliva - sale

Monda le bietole e separa con un coltello la foglia verde dalla costina. Lava le foglie e tagliale a striscioline, poi elimina la parte filamentosa dalle costine, lavale e tagliale a dadini. Scotta queste ultime in acqua salata in ebollizione per 5 minuti e scolale.
Sbuccia la patata, lavala a tagliala a cubetti. Monda il porro e taglialo a fettine, poi lascialo stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai di olio; aggiungi la patata dolce e cuocila dolcemente per 5 minuti.
Versa il brodo bollente e prosegui la cottura per 5 minuti. Unisci la parte verde delle bietole e cuoci per 5 minuti. Sbuccia e schiaccia lo spicchio d'aglio, lascialo dorare in una padella con 3 cucchiai di olio, aggiungi le coste scottate, regola di sale e cuocile per 5-6 minuti. Frulla la zuppa con un mixer a immersione, distribuiscila nei piatti e cospargila con la dadolata di coste. Completa con un pizzico di peperoncino.

DI PATATE dolci con lo zenzero

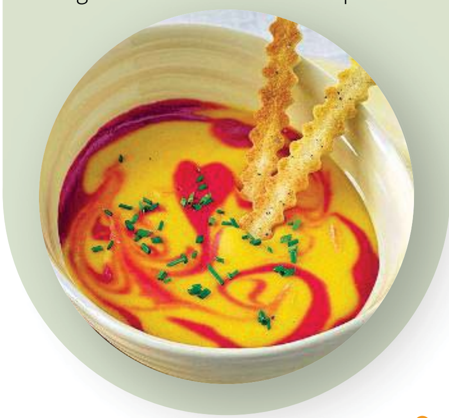
Tra le tante varietà di patate dolci o americane (Ipomea batatas) la più comune è quella di colore arancione acceso, dall'elevata concentrazione di betacarotene e dal gradevole gusto dolce (100 g di polpa contengono 5 g di zuccheri, contro gli 0,80 delle comuni patate). Queste patate si abbinano bene con le spezie. Per esempio, puoi preparare una semplicissima vellutata con le patate dolci arancioni cotte al vapore, passate e poi diluite con latte caldo e insaporite con una grattata di zenzero fresco.

Bicolore con stick di pane

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

300 g di carote - 80 g di farina - 90 g di burro - 8 dl di brodo vegetale - 60 g di barbabietola cotta - 2 fette di pane per tramezzini - 1 mazzetto di erba cipollina - 1/2 spicchio d'aglio - sale - pepe

Raschia le carote, tagliale a tocchetti, lessale nel brodo e scolale quando saranno tenere, tenendo l'acqua di cottura. Prepara la salsa vellutata: fondi 80 g di burro in una casseruola e tosta la farina per qualche istante, mescolando con un cucchiaio di legno; versa il brodo di cottura delle carote, continuando a mescolare, e cuoci per 5 minuti a fiamma dolcissima. Fai fondere il resto del burro con l'aglio, spennellalo sulle fette di pane e schiacciale con il matterello tra 2 fogli di carta da forno; tagliale a bastoncini con una rotella dentellata e tostali sotto il grill.
Dividi la vellutata in 2 parti e incorpora a una le carote frullate e all'altra la barbabietola frullata. Regola di sale, pepa e versa nelle fondine, alternando i 2 composti a mestolini; mescola appena le 2 vellutate con il manico di una posata, così da variegarne la superficie. Completa con l'erba cipollina tagliuzzata e i bastoncini di pane.



Di patate novelle con fagiolini

Per 4 persone
500 g di patate novelle non trattate - 250 g di fagiolini - 1 l di brodo vegetale - 1 mazzetto di basilico - 2 spicchi d'aglio fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

Spunta i fagiolini, lavali e tagliali a fettine sottili. Lava le patate, tagliane 3 a dadini e mettili a mollo in acqua fredda; taglia le rimanenti a fettine. Scalda 4 cucchiai d'olio in una casseruola, unisci 1 spicchio d'aglio, le patate a fettine, i 2/3 dei fagiolini e lasciali insaporire per 5 minuti.
Versa il brodo bollente e cuoci le verdure per 15 minuti. Elimina l'aglio. Nel frattempo spella l'aglio rimasto, lascialo dorare in un'altra padella con 3 cucchiai d'olio, poi eliminalo.
Sgocciola le patate a dadini dall'acqua fredda e cuocile per 6-7 minuti, finché saranno dorate. Aggiungi i fagiolini rimasti e prosegui la cottura per 2-3 minuti. Intanto frulla la zuppa con un mixer a immersione, regola di sale, suddividila nei piatti, cospargila con patate e fagiolini e completa con foglie di basilico e una macinata di pepe.

Preparazione **15 min.**

Cottura **30 min.**

"Le patate novelle, una volta cotte, hanno polpa morbida e cremosa. Lavale bene sotto acqua corrente, strofinando delicatamente la buccia edibile e ricca di nutrienti".





Preparazione **10 min.**

Cottura **15 min.**

"Per pulire gli agretti elimina con un coltellino le radichette alla base e la parte terminale dei gambi più dura, poi lavali più volte in acqua fredda".

Di piselli alla menta con agretti

Per 4 persone
600 g di piselli sgranati - 100 g di agretti - 1 cipolla bianca - 80 g di pinoli - 2 rametti di menta - 1 l di brodo vegetale - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale

Monda gli agretti, lavali in acqua fredda corrente, scolali, tagliali a tocchetti di un centimetro e scottali in acqua salata in ebollizione per 5 minuti. Scolali e raffreddali in acqua e ghiaccio. Scolali nuovamente e condiscili con un cucchiaino di scorza di limone grattugiata e 1 cucchiaio di olio.
Spella la cipolla e tagliala a fettine, scalda 4 cucchiai di olio in una casseruola, aggiungi i pinoli e tostali nel condimento finché diventeranno dorati. Scolane la metà e tienili da parte. Aggiungi la cipolla e i piselli, versa il brodo bollente e prosegui la cottura per 10 minuti. Aggiungi 5-6 foglie di menta, un pizzico di sale e frulla con un mixer a immersione.
Suddividi la vellutata nei piatti, insaporisci gli agretti con una presa di sale e disponili al centro della vellutata con i pinoli rimasti e un filo di olio.

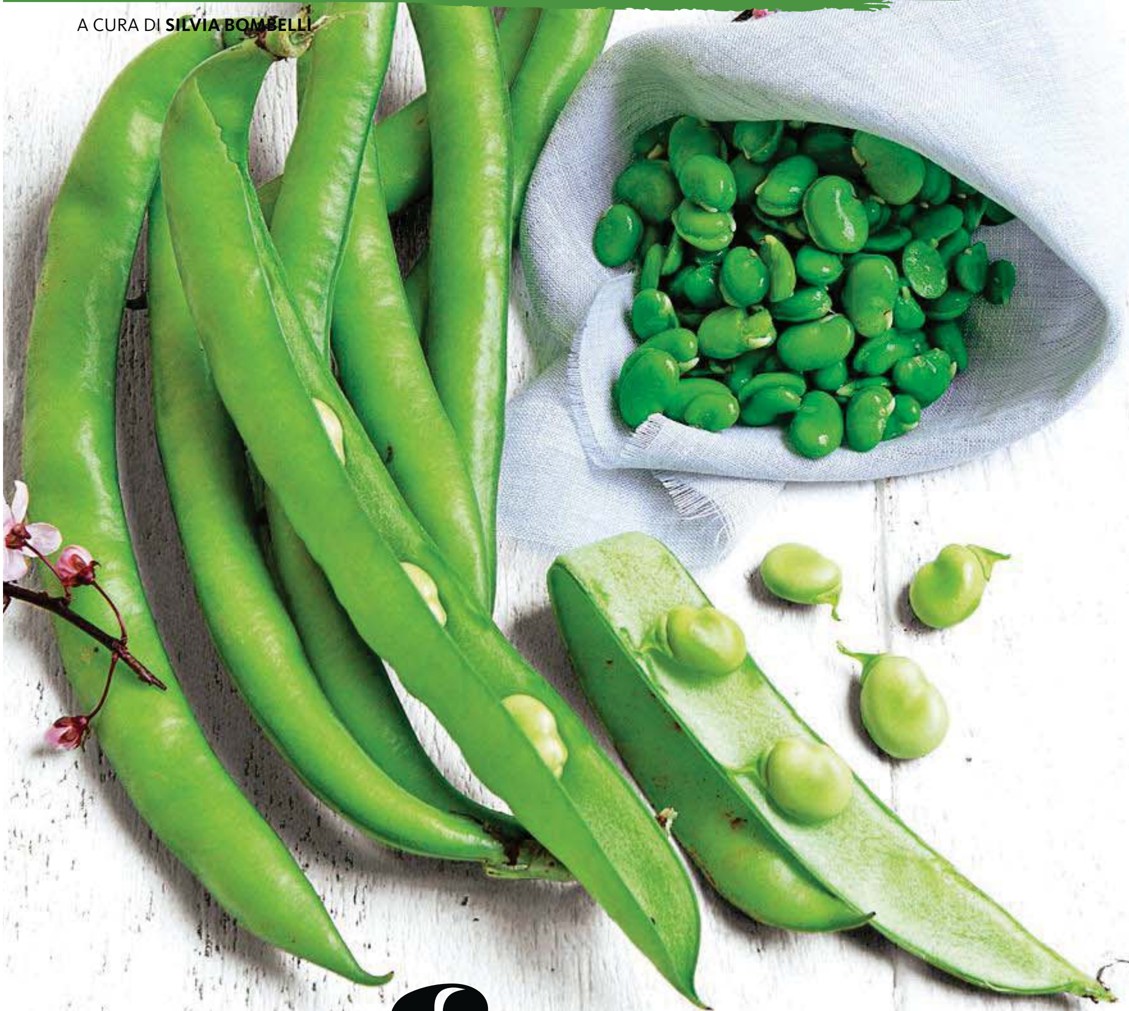


frullatore *potente* E SPRINT

Il Multiquick 9 di Braun ha un potente motore da 1000 W ed è dotato di tecnologia ActiveBlade che riduce al minimo gli sforzi per lavorare gli ingredienti; piede e campana sono in acciaio inox antischizzo, removibili e lavabili in lavastoviglie. Completo di bicchiere graduato, frusta in metallo, schiacciapatate e passaverdure, minitritatutto e robot da cucina da 1,5 l (€ 180).

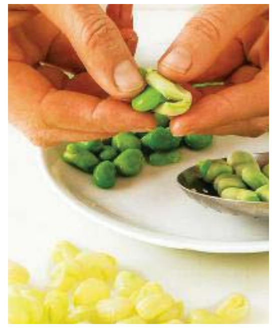

NONNA ANITA
Noi mettiamo gli
INGREDIENTI
Voi la PASSIONE
SENZA Glutine
Preparato per Pasta Frolla
Bignè artigianali vuoti da farcire
Preparato per Crepes
Doratura Spray all'uovo
SENZA Glutine
Pan di Spagna
Pronto da farcire • Sponge cake ready to use
Senza glutine • Gluten free
350 g
Preparato per Macarons Bianchi
WWW.NONNA-ANITA.IT

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**



fave

Originarie dell'Asia e coltivate da almeno 4.000 anni, hanno avuto fama alterna. Usate per i sacrifici agli dei e considerate "nefaste", in quanto legate al mondo dei morti secondo la mitologia greca, sono poi diventate goloso simbolo di abbondanza, tanto da essere anche lanciate agli sposi. Dette "carne dei poveri" per la marcata **carica proteica** (5 grammi di proteine per ogni etto), erano considerate anche un potente afrodisiaco, che compare in preparazioni dai nomi eloquenti come la "cecamariti" salentina (frittelline di verdure in pastella). Coltivate perlopiù in Puglia, Sardegna, Sicilia e Basilicata, sono i meno calorici tra i legumi (41 cal/100 g). Ricche ferro, fibra e sali minerali, le fave sono **energizzanti e depurative**. Ottime crude con il pecorino, tipico "piatto" romano per il picnic del 1° maggio, esaltano la loro cremosità sotto forma di purè: il macco, per esempio, è l'evoluzione della *puls fabata* decantata dal gastronomo Apicio (200 a.C.). Cotte e intere si usano in condimenti, sformati e frittate. Ne esistono diverse varietà, verdi, gialle e bianche. Tra le più rinomate le siciliane di Caltagirone e le pugliesi di Carpino, presidio Slow Food.



PRENDI NOTA

TRATTALE BENE

Le fave deperiscono in fretta: quando le compri, verifica che il baccello sia intatto, di colore omogeneo e ben teso. Tienile in frigo in un sacchetto di carta per 2-3 giorni al massimo, lasciandole nel baccello. Se sono piccolissime e tenere puoi mangiarle crude con la pellicina, altrimenti sbollentale per 3-4 minuti ed eliminala: i legumi risulteranno più dolci e digeribili.

UNA SCORTA sottozero

Coltivate esclusivamente in Italia dai soci produttori Orogel, sono una preziosa scorta da tenere sempre a disposizione in freezer. Al momento giusto, bastano pochi minuti in pentola, in padella o nel forno a microonde e sono pronte (450 g, a 2,65 €).



75%

È LO SCARTO

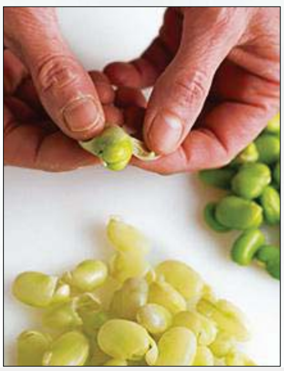
Per ogni kg di fave con il baccello ne restano solo 250 grammi da mangiare.

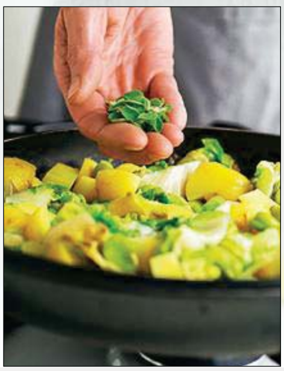


Pie di fillo con patate novelle

Preparazione **20 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **6 persone**

4 fogli di pasta fillo - 2 uova - 200 g di fave novelle sgranate - 250 g di patate novelle - 1/2 cespo di scarola - 1 spicchio di aglio - 1 rametto di maggiorana - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 50 g di pecorino grattugiato - 1 cucchiaio di semi di finocchio - olio extravergine di oliva - sale - pepe







Lava le patate, lessale in acqua bollente per 10 minuti, scolale, falle intiepidire e tagliale a pezzetti. Sbollenta le fave per 2 minuti e poi privale della pellicina che le riveste. Sfoglia la scarola, lavala e spezzettala. Spella l'aglio, rosolalo nel tegame con 4 cucchiai di olio finché sarà ben dorato, eliminalo e aggiungi nel tegame la scarola.

Fai saltare la scarola per qualche minuto, unisci le fave, le patate e le foglioline di maggiorana. Fai insaporire per 4-5 minuti e togli dal fuoco il tegame. Fai intiepidire il composto. Poi, unisci i formaggi grattugiati e le uova leggermente sbattute. Regola di sale e pepe. Ungi con un filo d'olio il fondo e le pareti di una tortiera.

Spennella d'olio i fogli di pasta fillo man mano che li sovrapponi nella tortiera. Versa il mix di ortaggi, livellalo e coprilo con la pasta fillo in eccesso. Spennella la superficie con poco olio, cospargila con i semi di finocchio e cuocila in forno a 180° per 30 minuti circa o finché la pasta sarà ben dorata e croccante. Servi il pie tiepido.

la ricetta in più

Fusilli con pesto al pecorino

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

350 g di fusilli - 300 g di fave sgranate - 40 g di pecorino sardo grattugiato - 4 rametti di menta - 1/4 di spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale

Porta a ebollizione 1 litro di acqua e tuffa le fave. Fai riprendere il bollore, cuocile per poi minuti, poi scolale e privale della pellicina che le ricopre. Tieni da parte qualche fava e frulla le altre con poco olio e l'aglio tritato finemente. Frulla nuovamente versando altro olio fino a ottenere una crema omogenea. Poi, unisci il pecorino e 3 quarti delle foglie di menta e frulla ancora brevemente.
Cuoci i fusilli in abbondante acqua salata. Intanto versa il pesto una ciotola grande e diluiscilo con poca acqua di cottura della pasta. Scola i fusilli, tenendo da parte 1/2 bicchiere di acqua di cottura.
Versali nella ciotola con il pesto e mescola per emulsionare il condimento, aggiungendo un po' dell'acqua di cottura tenuta da parte. Distribuisci la pasta nei piatti e completa con la menta rimasta e le fave tenute da parte.





CIPOLLOTTI & aglio

Antiossidanti, emollienti, antibiotici, ricchi di vitamine... Onnipresenti in cucina anche se il loro odore spiccato non piace a tutti, sono una grande risorsa per il benessere del nostro organismo.

CIPOLLOTTI BIANCHI...
Non sono altro che bulbi di cipolle non ancora maturi. Sono ricchi di nutrienti benefici, tra cui sali minerali derivati dallo zolfo, utili per abbassare trigliceridi e colesterolo. Grazie all'alto contenuto di calcio, vengono usati come coadiuvanti nel trattamento dell'osteoporosi. Contengono anche la glucochinina, un ormone antidiabetico.

...E ROSSI Di gusto più delicato rispetto a quelli bianchi, sono ricchi di vitamine del gruppo B, minerali, calcio e antiossidanti. Sono preziosi alleati contro l'affaticamento e, grazie alle proprietà emollienti, si impiegano per alleviare i sintomi di tracheite e raffreddore.

AGLIO Sia fresco che secco è considerato un ottimo antibiotico naturale grazie all'elevato contenuto di solfato di allicina, che gli conferisce il tipico odore pungente. Ha particolare effetto come vermifugo e sulle infezioni delle vie respiratorie, dell'apparato digerente e della vescica. È inoltre molto ricco di vitamina C, calcio, potassio e magnesio.

COME USARLI
COTTURE BREVI

Per ottenere il massimo effetto benefico, aglio e cipollotti vanno consumati crudi oppure evitando cotture lunghe e ad alte temperature che riducono la quantità di nutrienti salutari. Quelli dal sapore intenso sono più ricchi di composti solforati; i più colorati contengono invece una maggiore quantità di antiossidanti.



Linguine con crema di cipollotti bianchi

Per 4 persone

400 g di linguine - 2 mazzi di cipollotti bianchi freschissimi - 1 bicchiere di vino bianco secco - 1 cucchiaino colmo di scorza di limone grattugiata - 60 g di pomodori ciliegini secchi - olio extravergine d'oliva - peperoncino piccante in scaglie - sale

Priva i cipollotti delle radici e dei gambi verdi, tenendo da parte i più belli. Affettali non troppo finemente, mettili in padella con 2 cucchiai d'olio e, quando iniziano a sfrigolare, versa il vino, metà dei ciliegini tagliati a julienne e la scorza di limone; poi fai cuocere per circa 30 minuti, finché diventano cremosi. Sala e unsci un pizzico di peperoncino. Intanto, cuoci le linguine in acqua bollente salata e, a metà cottura, aggiungi i ciliegini rimasti. Scola la pasta e i ciliegini, ripassali nella padella con i cipollotti e completa con i gambi verdi tenuti da parte tagliati sottili, un filo d'olio e servi.



Patate e asparagi con aglio nuovo

Per 4 persone

2 mazzi di asparagi grossi - 1 testa d'aglio nuovo - 300 g di patate novelle - 1 limone non trattato - 2 cucchiaini di origano secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava il limone, asciugalo, taglialo a metà e poi a fettine. Lava le patatine, asciugale e taglia in quarti quelle più grandi e a metà quelle piccole. Dividi l'aglio in spicchi e poi schiaccia questi ultimi senza spellarli. Lava gli asparagi, asciugali delicatamente e preleva le punte. Disponi le fettine di limone, le patate tagliate, le punte di asparagi e gli spicchi d'aglio schiacciati in una teglia, condiscili con un pizzico di sale, pepe e 4 cucchiai d'olio. Mescola molto bene con le mani in modo che ogni ingrediente sia ben condito e i sapori si amalgamino. Trasferisci in forno a 200° e fai cuocere per 30 minuti; quindi spolverizza con l'origano e continua la cottura ancora per 10 minuti. Sforna, fai riposare per 3-4 minuti e servi.



Frittata con ricotta e cipollotti rossi

Per 4 persone

4 cipollotti rossi - 8 uova - 150 g di ricotta di pecora - qualche ramo di timo fresco - qualche rametto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava e asciuga i cipollotti, poi tagliali a pezzetti, compresa la parte tenera dei gambi. Falli saltare in padella con 2-3 cucchiai d'olio e una presa di sale. Sbatti le uova con sale, pepe, il prezzemolo tritato e il timo sfogliato. Aggiungi i cipollotti saltati e mescola; poi unisci la ricotta a pezzetti, senza mescolare. In una padella antiaderente adatta al forno, scalda 2 cucchiai d'olio e poi versa il composto preparato, cuoci per 3 minuti a fuoco medio e quindi trasferisci in forno a 200° per circa 6-8 minuti, fino a quando la frittata diventa gonfia e dorata. Sfornala e servila tiepida o fredda.

Le barrette le faccio io!

Mandorle ricche di preziosi nutrienti e vitamina E, goji, ma anche caffè e cioccolato, per uno snack naturale senza cottura



Barrette mandorle, moca e goji

INGREDIENTI PER 54 BARRETTE
Uva passa dorata jumbo 450 g - Mandorle intere 340 g - Bacche di goji essiccate intere 225 g - Cioccolato agrodolce 60% di cacao 225 g - Cacao in polvere non zuccherato 40 g - Caffè in polvere circa 12 g - Cannella macinata 5 g - burro di mandorle cremoso 450 g - Acqua fredda 110 g - Mandorle sbollentate 110 g - Semi di cacao 110 g

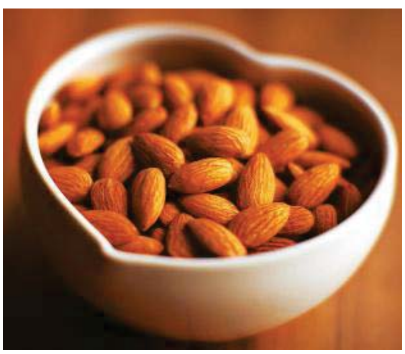
1. Immergete l'uvetta in acqua calda per 10-15 minuti e fatela rinvenire; quindi scolate e tamponate delicatamente. In un robot tritate l'uvetta, le mandorle intere e le bacche di goji. Aggiungete il cioccolato agrodolce, il cacao in polvere, il caffè e la cannella. Aggiungete il burro di mandorle e l'acqua fredda e mixate fino a quando il composto è ben miscelato e mantiene la sua forma quando viene premuta tra le mani.

2. Posizionate la miscela in una ciotola, aggiungete le mandorle scottate e il cacao e mescolate per uniformare il tutto. Distribuite uniformemente il composto su una teglia rivestita con carta forno, proteggetelo con un altro foglio di carta da forno e appiattitelo passando il mattarello. Mettete la teglia in frigorifero per 1 ora per rassodare.

3. Estraete dal frigo, rimuovete la carta superiore, quindi dividete in 54 barrette snack uguali. Posizionate le barrette in un contenitore sigillato e conservate in frigo.

Ci sono tante barrette, ma nessuna sarà mai come quelle che puoi fare a casa tua. L'idea viene dalle ricerche sulle mandorle, più di 160 studi nutrizionali. Ecco il succo: essendo ricche di vitamina E, magnesio, proteine e fibre, le mandorle possono avere effetti benefici sulla salute cardiovascolare, il diabete e la gestione del peso corporeo, se consumate come parte di una dieta sana e bilanciata. La cosa più semplice è utilizzarle al naturale come snack portatile, ma se ami cucinare puoi provare queste barrette che abbinano i benefici e il gusto di tanti ingredienti diversi. Scopri altre idee e ricette su **almond.it**

Mandorle: preziosa fonte di energia



Anche da sole le mandorle sono un gustoso snack ricco di energia. "Una semplice manciata di mandorle (28 g o 23 mandorle circa), con proteine e grassi buoni, oltre alle fibre, può rivelarsi di aiuto per rimanere in pista durante tutto il corso della giornata" suggerisce Marta Molin, dietologa ANDID.

california almonds®
Almonds.it

DI **SILVIA TATOZZI**

LA DOSE GIUSTA

Ricche di proteine vegetali, calcio e magnesio, 25 mandorle al giorno aiutano a prevenire l'osteoporosi

ACQUA **in bottiglia** *a ciascuno* **LA SUA**

Le acque in bottiglia si distinguono in base alla **quantità e alla tipologia dei sali minerali** che contengono: l'acqua **oligominerale** ha una quantità minima di sali ed è indicata per chi soffre di calcoli renali e ipertensione, per i bambini piccoli e i neonati; l'acqua **minerale** può essere **bicarbonata**, se contiene oltre 600 mg per litro di bicarbonato e, bevuta durante i pasti, favorisce la digestione e aiuta a ridurre l'acidità; **calcica**: ha più di 150 mg di calcio per litro ed è consigliata per chi soffre di osteoporosi, per chi è intollerante al lattosio e deve rinunciare al calcio contenuto nel latte e nei latticini e per le donne in gravidanza; **magnesiaca**: con oltre 50 mg per litro di magnesio, ha un leggero effetto lassativo ed è adatta a chi soffre di stipsi e disturbi intestinali.

miele SECONDO natura

Prezioso alimento ricco di sostanze nutritive, da millenni il miele si ottiene grazie alla laboriosità delle api. Questi piccoli insetti, in veste di impollinatori, hanno un ruolo essenziale nel complesso ciclo di produzione del cibo. Negli ultimi anni, tuttavia, si è registrato un calo insolito nel numero delle api a livello mondiale. L'EFSA riconduce il fenomeno a una serie di fattori concomitanti come l'uso di certi pesticidi, il cambiamento climatico, l'arrivo di specie invasive e la perdita di habitat da parte di questi insetti. Considerato il loro ruolo nel favorire la biodiversità, è necessario fare di tutto per monitare la situazione e mantenere le colonie di api sane.

Fonte: Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA)



20

GRAMMI al giorno di miele (1 cucchiaio circa), contribuiscono a mantenere costante il livello di zuccheri nel sangue: evitando picchi e cali glicemici, aiutano quindi a perdere peso.



CARNE **COTTA o al sangue?**

La bistecca? Meglio ben cotta per gli over 70! È quanto emerge dal recente studio guidato dal French National Institute for Agricultural Research e dal Clermont-Ferrand University Hospital. Secondo i ricercatori, se la carne non è ben cotta il sistema digestivo degli anziani fa più fatica a scomporre e ad assorbire le proteine che contiene. Questo comporta un minore assorbimento degli aminoacidi indispensabili per contrastare la diminuzione progressiva di massa muscolare che inizia a manifestarsi a partire dai 50 anni. Via libera invece alla bistecca al sangue per i più giovani, per i quali, invece, non sono state riscontrate differenze nell'assimilazione delle proteine tra i due tipi di cottura della carne.

Allergia ai pollini: i cibi per combatterla

Per i soggetti allergici, la primavera coincide con un periodo di stanchezza. Ecco gli alimenti da privilegiare: **mirtilli** neri, ricchi di vitamine e acido folico aiutano a combattere lo stato infiammatorio; **formaggi** freschi, contengono un'elevata quantità di calcio e proteine utili per rinforzare il sistema immunitario; **farro** e cereali integrali, ricchi di fibre e facilmente digeribili; **salmone**, fonte di Omega 3 per rinforzare membrane e tessuti; **cavoli, broccoli & C.**, ricchi di vitamina C, utile per proteggere l'apparato respiratorio.



DI **SILVIA TATOZZI**



Come PULIRE L'AFFETTATRICE

Togli la spina. Passa sulla lama un foglio di carta da cucina per togliere i residui più grossolani dei salumi. **Smonta tutte le parti estraibili**, mettile a bagno in una bacinella con **acqua tiepida e il succo e la buccia di 2 limoni** per 15 minuti. Risciacqua i vari pezzi sotto l'acqua corrente e asciugali bene prima di rimontarli. Pulisci il corpo della macchina con un panno imbevuto di **aceto bianco**.

Via la macchia di.... inchiostro



Sui tessuti colorati Prepara una miscela mescolando in parti uguali latte e aceto bianco. Immergi nella miscela un panno, tampona delicatamente il tessuto e lascia agire per qualche minuto. Con un panno bianco asciutto strofina la macchia dall'esterno verso l'interno, fino a quando non scompare.
Su un capo bianco (un grembiule per esempio) Mettilo a bagno in una bacinella con latte tiepido e immergi più volte la parte di tessuto macchiata tamponandolo con le mani, senza strofinare. Procedi così fino a quando la macchia sarà man mano svanita. In ogni caso poi procedi al normale lavaggio in lavatrice.

RICICLARE l'acqua di cottura DELLA PASTA

Ricca di amido e sali minerali, può essere riutilizzata in tantissimi modi. E non solo in cucina, ma anche per la cura personale



calda o fredda

1
Puoi usarla calda per lavare a mano piatti, posate, bicchieri e stoviglie. Oppure, prima di metterli in lavastoviglie, lasciali a bagno per qualche minuto in modo da eliminare grasso e incrostazioni.

2
Per un pediluvio serale emolliente e rigenerante per gambe gonfie e pesanti; basterà solo aggiungere alcune gocce di olio essenziale alla lavanda per un effetto rilassante o all'eucalipto per un effetto rinfrescante.

3
Maschera per i capelli: dopo il consueto shampoo sciacqua i capelli con l'acqua di cottura tiepida e lascia in posa per 15 minuti. Grazie all'amido, otterrai capelli morbidi e lucenti.

4
Falla raffreddare e usala per preparare il pane o la pizza fatti in casa: l'impasto risulterà molto più soffice.

Per lessare le verdure

Scola la pasta con un ragno o delle pinze in modo da non fermare l'ebollizione dell'acqua, che puoi usare nuovamente per cuocere gli ortaggi, risparmiando tempo e gas.

BEAUTY SHAMPOO all'edera

Occorrente
100 g di foglie di edera
1 litro di acqua
olio essenziale

Preparazione Sciacqua le foglie di edera. Trasferiscile in una pentola e coprile di acqua, porta a ebollizione e falle bollire per 10 minuti, poi spegni e lascia riposare per 2-3 ore. Trasferisci l'acqua con l'edera nel mixer e frulla aggiungendo qualche goccia del tuo olio essenziale preferito; infine filtra il composto attraverso un colino a maglie fitte e versalo in una bottiglietta di vetro. Si conserva per 2 settimane.
Utilizzo Versa 200 ml di shampoo in un piccolo contenitore e scaldalo a bagnomaria per farlo intiepidire. Versalo sui capelli bagnati, frizionalo massaggiando la cute e risciacqua abbondantemente.



FOTO DIEGO STADIOTTI (2)

NOVELLA SELENELLA.
NEONATA BONTÀ.

red cell



CONSORZIO
PATATA ITALIANA
DI QUALITÀ



La patata Novella Selenella è un tesoro perché:

- maturata al sole primaverile e raccolta per prima
- delicata, dalla polpa tenera • fonte di selenio*
- 100% italiana e certificata • garantita dal Consorzio

*Selenio 9 mcg/100g; 16% NRV/100g - NRV: Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio

Per maggiori informazioni visita il sito selenella.it

Selenella, un tesoro di patata.

LA SCUOLA di giallo

VERDURE SEMPRE VERDI

1 tuffa in acqua bollente

Aggiungi ad abbondante acqua in forte ebollizione in una grande pentola pochissimo sale e scotta per 30 secondi ortaggi, come erbette, coste e spinaci tagliati a pezzetti oppure zucchine, asparagi, piselli, fave, piselli, fagiolini interi.

2 prepara acqua e ghiaccio

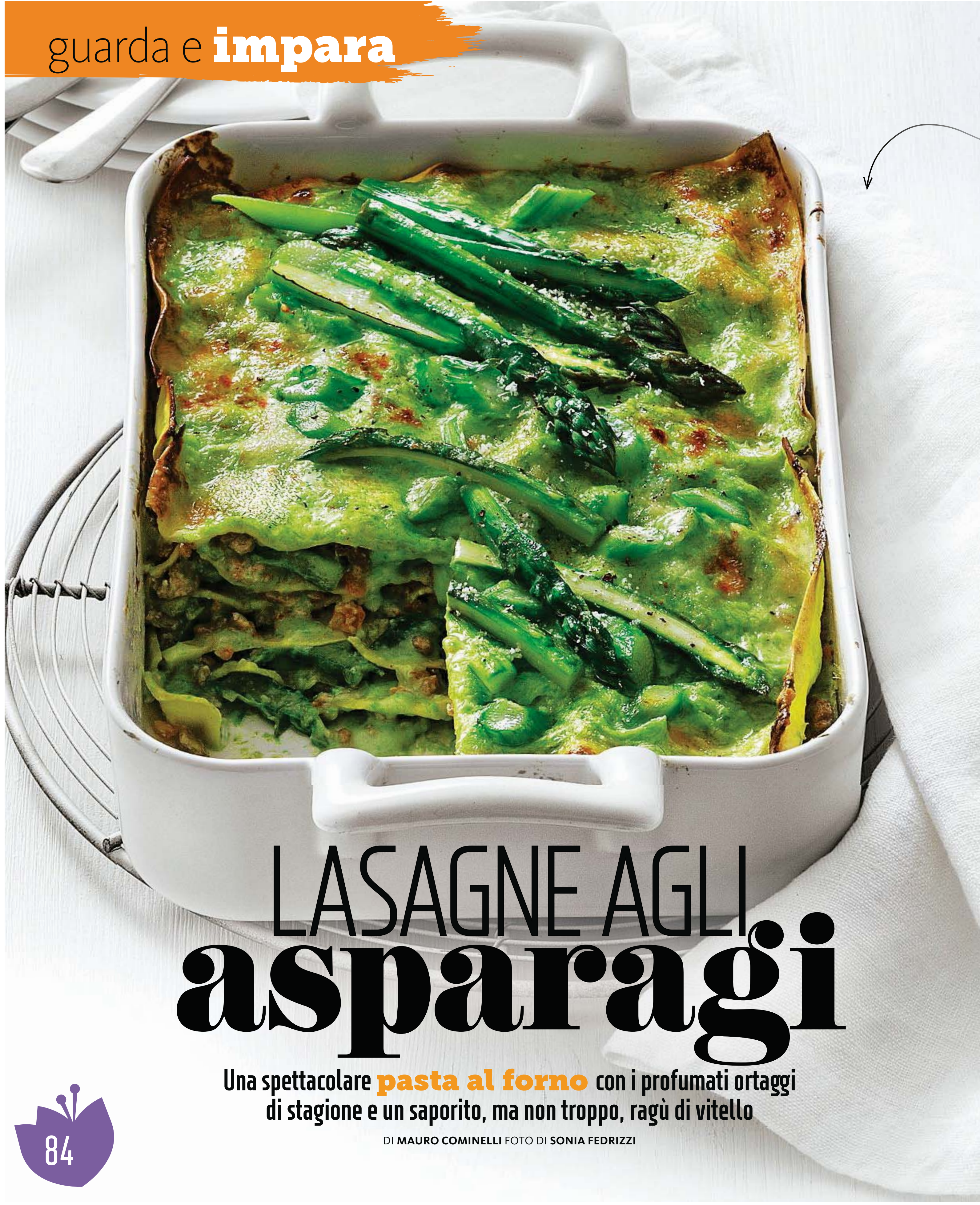
Se le verdure sono in quantità, scottale poche per volta. Intanto, colma una grande ciotola con acqua fredda e una quantità di ghiaccio pari al peso degli ortaggi che hai immerso nell'acqua bollente; disponila nel lavandino.



3 raffredda e scola

Sgocciola le verdure con un mestolo forato e immergile subito nella ciotola con acqua e ghiaccio. Lasciale immerse per 2-3 minuti, scolale ancora e asciugale. Ora puoi completare la loro cottura come più ti piace: saranno perfettamente pulite, appariranno di un bel colore vivace e avranno conservato più vitamine.

e in più...



LASAGNE AGLI asparagi

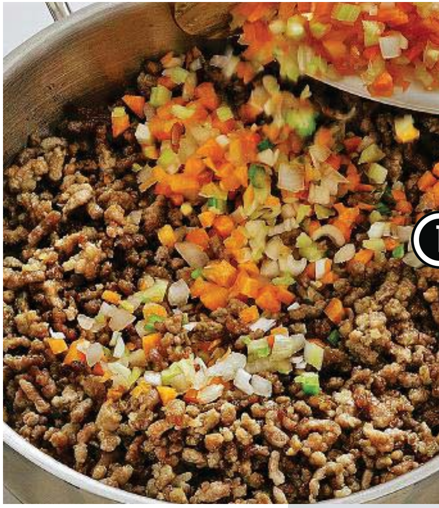
Una spettacolare pasta al forno con i profumati ortaggi di stagione e un saporito, ma non troppo, ragù di vitello

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Gira pagina e segui la ricetta

Ingredienti

Per 6 persone
1 kg di asparagi
350 g di farina + quella per la spianatoia
3 uova, meglio se a pasta gialla
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
500 g di carne macinata di vitello
1 dl di vino bianco
7,5 dl di latte
50 g di farina
80 g di parmigiano reggiano grattugiato
burro
olio extravergine di oliva
noce moscata
sale e pepe



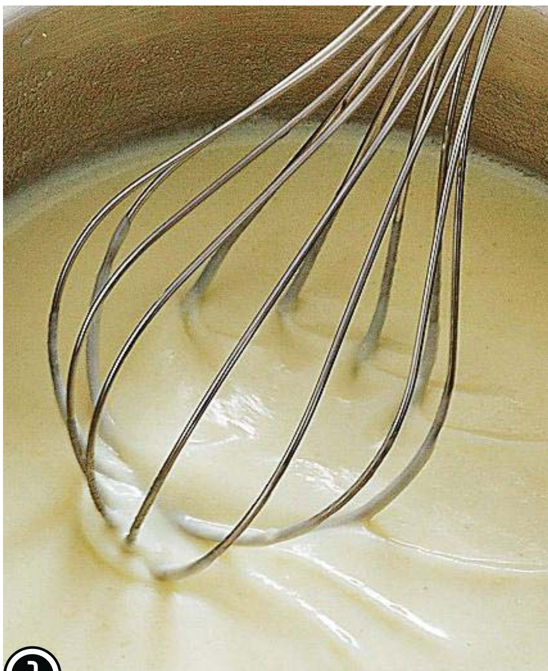
1 Cuoci il ragù bianco

Pulisci carota, cipolla e sedano e tritali. Scalda 30 g di burro e 2 cucchiai di olio in una casseruola e rosola la carne macinata per 5-6 minuti a fiamma alta, mescolando. Unisci le verdure preparate e sfuma con il vino. Abbassa la fiamma al minimo e cuoci per 1 ora e 20 minuti, irrorando con 2 dl di latte, aggiunto poco per volta. Regola di sale e pepe e spegni.



2 Prepara la pasta

Intanto, versa 300 g di farina a fontana sulla spianatoia, crea un incavo al centro e sguscia all'interno le uova. Inizia ad amalgamarle con la farina circostante con la forchetta e quindi lavora con le mani, in modo da ottenere una pasta liscia e vellutata. Avvolgila in pellicola e lasciala riposare per 30 minuti.



3 Fai la besciamella

Sciogli 50 g di burro in un'altra casseruola, aggiungi la farina restante e falla tostare per 1 minuto mescolando con una frusta. Versa il latte freddo rimasto tutto in una volta e prosegui la cottura, sempre mescolando con la frusta, in modo da ottenere una besciamella liscia. Regola di sale e pepe e profuma con poca noce moscata grattugiata.

consigli utili

PASTA FRESCA impastata ad arte

Quando lavori la pasta all'uovo, usa alternativamente entrambe le mani, facendo peso con tutto il corpo e non solo con le braccia. Devi impastarla per circa 10 minuti, fino a quando risulterà vellutata e sulla sua superficie appariranno piccole bolle d'aria.

la ricetta in più

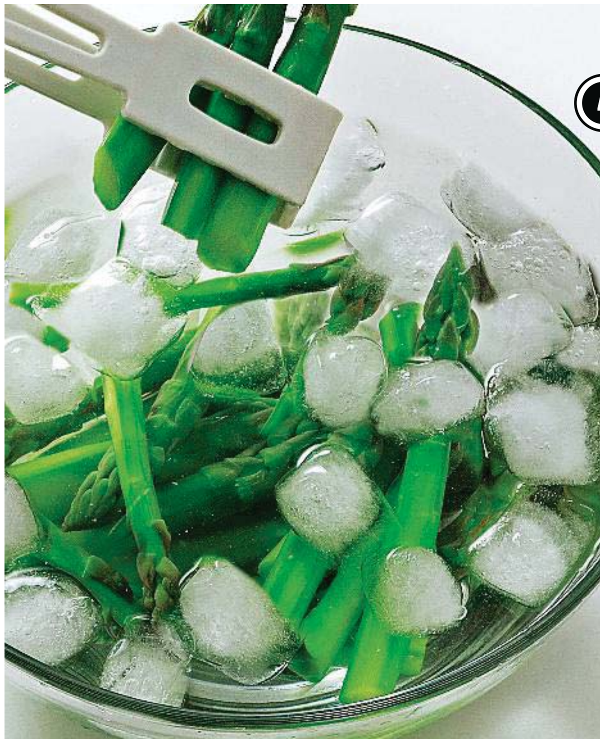
Tagliatelle con crudo e asparagi

Per 4 persone
Preparazione 40 minuti
Cottura 20 minuti

pasta fresca all'uovo preparata con 300 g di farina e 3 uova - 500 g di asparagi - 100 g di prosciutto crudo a fette non troppo sottili - 1 scalogno - vino bianco - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 50 g di burro - sale e pepe

Prepara la pasta come spiegato nella ricetta. Dividila in tre parti e stendila con la macchina per la pasta fresca. Dividi le sfoglie in 2-3 pezzi nel senso della larghezza e passale nella trafila in dotazione della macchina, per ottenere le tagliatelle.
Scotta gli asparagi ben puliti per 2 minuti in acqua bollente salata (che conserverai) e sgocciolali. Separa le punte dai gambi. Taglia le prime a metà, nel senso della lunghezza, e i gambi a rondelle.
Fai stufare lo scalogno tritato in una padella per 3-4 minuti con il burro e aggiungi i gambi e le punte degli asparagi. Sfuma con 1 dl di vino bianco, unisci il prosciutto crudo a striscioline, sala e spegni. Cuoci le tagliatelle nell'acqua bollente degli asparagi per circa 2 minuti, scolale e versale nella padella con il sugo. Mescola e spolverizza con parmigiano reggiano e pepe.





4 Scotta gli asparagi

Elimina la parte legnosa del gambo degli asparagi e spella quello rimasto con un pelapatate. Separa le punte dai gambi e taglia questi ultimi a rondelle di 2-3 cm. Porta a bollore abbondante acqua in una pentola, sala e immergi tutti gli asparagi. Dopo 4-5 minuti, sgocciola le punte in una ciotola con acqua e ghiaccio con pinze da cucina; sgocciolale ancora e tagliale a metà nel senso della lunghezza.

Salsa sempre diversa

Nella ricetta la besciamella, che di solito ha sapore e colore neutri, è insaporita con i gambi degli asparagi. Gli ortaggi, infatti, conferiscono alla salsa un colore originale e gusto più intenso. Per altre lasagne puoi frullare zucca, gambi di carciofi, barbabietole, peperoni rossi abbrustoliti e spellati o spinaci.



5 Arricchisci la besciamella

Sgocciola anche i gambi in acqua ghiacciata e tieni da parte poca acqua di cottura. Scolali e trasferiscili nella casseruola con la besciamella. Unisci qualche cucchiaio d'acqua di cottura tenuta da parte e frulla a lungo con il frullatore a immersione.



6 Stendi la pasta

Dividi la pasta all'uovo in tre parti e stendi una parte per volta nella specifica macchina per la pasta fresca, partendo dalla tacca più larga, fino ad arrivare alla penultima.



7 Tagliala a rettangoli

Taglia con un coltello le 3 sfoglie ottenute in tanti rettangoli di 16-18 cm di lunghezza e infarinali leggermente.



8 Componi le lasagne

Imburra una pirofila, velala con poca besciamella e disponi uno strato di pasta. Aggiungi poca altra besciamella, cucchiai di ragù e parte delle punte d'asparago. Spolverizza con parmigiano reggiano e ripeti gli strati, fino a esaurire tutti gli ingredienti; termina con qualche punta di asparago e parmigiano reggiano. Chiudi con alluminio e cuoci in forno a 180° per 20 minuti, prosegui la cottura per altri 20 minuti senza alluminio. Togli dal forno, lascia riposare per 5 minuti e servi.

l'attrezzo giusto

SEMPLICE, PRATICA in tutta sicurezza

La macchina per stendere la pasta fresca è uno strumento molto utile, decisamente più semplice da usare rispetto al matterello, che richiede esperienza e manualità. Perché non rilasci pericolosi metalli nell'impasto, Marcato ha brevettato un sistema apposito per la sua Atlas 150. Disponibile in acciaio cromato o in 5 colori diversi in alluminio anodizzato, noi l'abbiamo scelta nella nuova versione ramata, realizzata attraverso un deposito elettrolitico di vero rame appositamente protetto in modo da renderlo idoneo al contatto alimentare (Marcato, Atlas 150 Nuova Versione Rame, a 99,90 €) .

VIGNAROLA romana

Storico piatto laziale preparato con tutte le verdure primaverili: uno sfizioso mix di sapori e consistenze

A CURA DI **MAURO COMINELLI**

Ingredienti

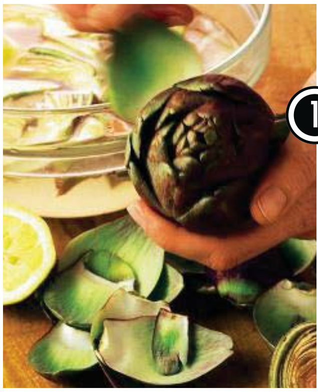
Per 4 persone
2 carciofi romaneschi
1 kg di piselli nel baccello
1 kg di fave nel baccello
1 cespo di lattuga
1 limone
2 cipollotti
50 g di guanciale o pancetta a cubetti
olio extravergine d'oliva
sale e pepe



PRENDI NOTA

RICETTA contadina

La vignarola è un antico piatto delle trattorie laziali a base di ortaggi, servito con pane tostato. Pare che il nome derivi dal fatto che era preparato con le verdure coltivate fra i filari delle vigne. Come tutte le ricette tradizionali, le varianti familiari sono infinite. Spesso, come nella nostra ricetta, sono presenti anche piselli e fave e talvolta non è previsto il guanciale.



1 Pulisci i carciofi

Elimina le foglie esterne dei carciofi e i gambi; dividili a metà, togli il fieno e riducili a spicchietti. Tuffali man mano in una ciotola con acqua fredda acidulata con il succo del limone.



2 Prepara gli altri ortaggi

Pulisci la lattuga e tagliala a listarelle. Sgrana i piselli e le fave, privando queste ultime delle pellicine che le ricoprono. Elimina le radichette e la parte verde dei cipollotti e affettali sottili. Falli appassire in una casseruola con 4-5 cucchiai di olio e il guanciale per 4-5 minuti.



3 Rosola le verdure

Sgocciola gli spicchi di carciofo e mettili nella casseruola; cuoci a fiamma bassa con il coperchio per 10 minuti, unendo poca acqua calda se necessario. Aggiungi fave e piselli, regola di sale e pepe e prosegui la cottura per altri 2-3 minuti.

La lattuga

Per pulire l'insalata, elimina il torsolo, sfoglia il cespo, lava le foglie sotto acqua corrente e asciugale nella specifica centrifuga. Metti 3-4 foglie per volta sul tagliere, una sopra l'altra, e tagliale a listarelle di circa 1-2 cm di spessore.

Cottura ok

Quando unisci gli ortaggi, mescola velocemente poi copri e scuoti la casserola ogni tanto, per verificare che non si attacchino sul fondo.

la ricetta in più

PASSA DA CONTORNO a piatto forte

La vignarola è un ricco contorno, ma può anche essere servito come secondo vegetariano. Se riduci le dosi delle verdure alla metà, puoi usarla per condire una pasta, come rigatoni e pappardelle. Puoi trasformare la vignarola anche in una torta salata. Preparala con le dosi indicate e lasciala raffreddare. Fodera con 1 disco di pasta brisée già stesa uno stampo rotondo di circa 26 cm a bordi alti. Trasferisci all'interno la vignarola, livellala con il dorso di un cucchiaio, copri con un altro disco di brisée e sigilla bene i bordi. Spennella la superficie con olio, crea un foro al centro e cuoci in forno a 200° per 20 minuti.



4 Completa con l'insalata

Aggiungi la lattuga e cuoci ancora per 5 minuti, sempre con il coperchio e a fuoco basso: alla fine le verdure dovranno risultare tenere ma ancora consistenti. Spegni, regola se necessario di sale e pepe e servi a piacere con fette di pane casereccio tostate.

TORTA AL **limone**

Un goloso dessert soffice reso unico da un insolito profumo agrumato. Un sapore lievemente agro che sarà molto apprezzato da chi non ama il "troppo" dolce

A CURA DI **MAURO COMINELLI**



un po' di tecnica

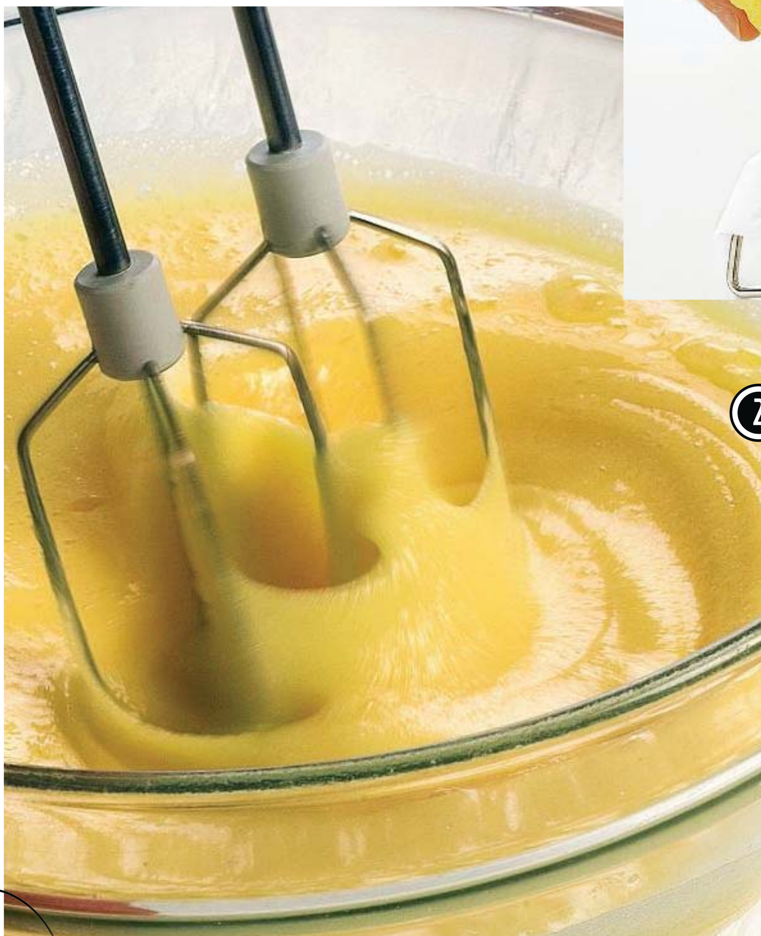
soffici TORTE montate

Margherita, paradiso, quattro quarti e anche l'impasto del dolce che vi proponiamo, fanno parte di quella categoria di dessert conosciuta in pasticceria come "masse montate". Sono composti dalla struttura soffice e alveolata, creati montando le uova o il burro (nel nostro caso l'olio) o anche entrambi (separatamente) con lo zucchero. Tutto va lavorato a lungo con le fruste per 15-20 minuti, finché triplica o quadruplica di volume e diventa chiaro e spumoso, incorporando così bollicine d'aria che in cottura faranno gonfiare la torta.

Ottieni la scorza 1

Per la torta, lava bene il limone e asciugalo. Disponi un foglietto di carta da forno in misura su una grattugia a fori piccoli. Grattugia il limone e togli delicatamente la carta sulla quale si sarà attaccata la scorza. Lasciala cadere in una grande ciotola.





2 Inizia a montare

Sguscia le uova a temperatura ambiente nella ciotola con la scorza di limone; unisci lo zucchero e monta a lungo con le fruste elettriche, in modo da ottenere un composto chiaro e spumoso.

Completa l'impasto 3

Versa a filo l'olio, montando sempre con le fruste. Unisci la farina, la fecola e il lievito setacciati poco alla volta all'impasto, sempre agendo con le fruste. Quindi incorpora il succo di 1/2 limone, mescolando con un cucchiaio di legno.



Gira pagina e segui la ricetta

Ingredienti

Per 8 persone
4 uova
220 g di farina 00
50 g di fecola
1 limone non trattato
1,5 dl di olio di semi di mais
200 g di zucchero
1 bustina di lievito per dolci
burro e farina per lo stampo
zucchero a velo
Per la crema:
150 g di zucchero
35 g di fecola
1 limone non trattato
1 uovo

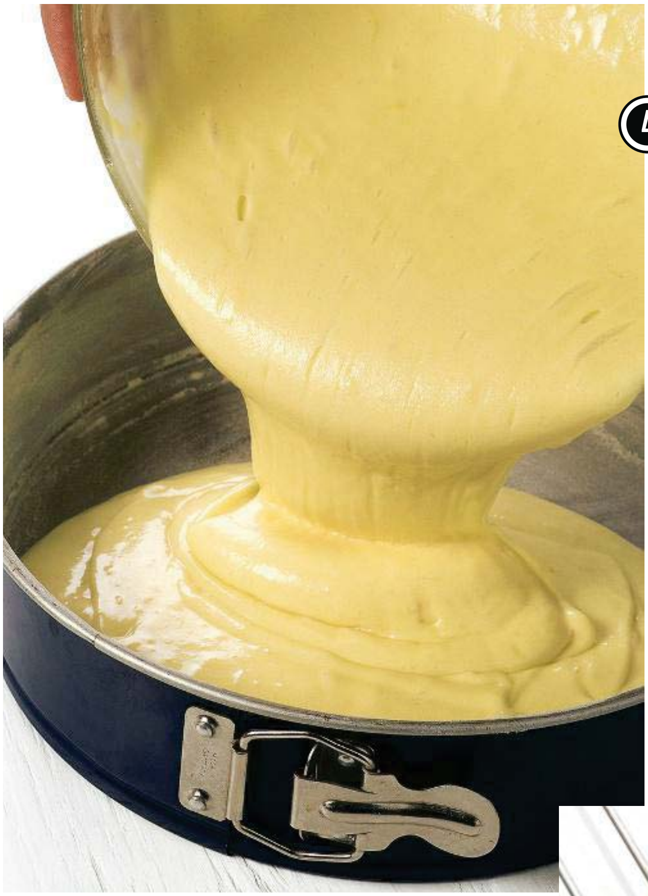
uno stampo perfetto

Per questa torta ti consigliamo di usare uno stampo a cerniera, perché il bordo, stringendosi e allargandosi grazie a una levetta, ti permette di sformare i dolci senza problemi. Nella ricetta è indicato di imburrare bene fondo e bordi e quindi di infarinarli. In alternativa puoi, dopo avere imburrato, foderare con carta da forno oppure usare stampi in silicone che non necessitano di alcuna preparazione.

460

CALORIE A PORZIONE

Non sono eccessive. Se però vuoi limitare... i danni, riduci l'olio a 1 dl (aggiungendo però qualche cucchiaio di latte) e togli 50 g di zucchero nell'impasto: le calorie caleranno a 380.



4 Versa e inforna

Ungi con burro uno stampo rotondo a cerniera di 24-26 cm di diametro e infarinalo. Versa il composto preparato; livella la superficie con una spatola e batti lo stampo sul piano di lavoro per eliminare eventuali bolle d'aria. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 50 minuti. Estrai lo stampo dal forno e lascialo intiepidire. Togli la torta dallo stampo e falla raffreddare completamente.

5 Prepara la crema

Sbatti a lungo l'uovo con lo zucchero in una ciotola, aiutandoti con una frusta; quindi unisci la fecola, 3 dl di acqua calda a filo, la scorza grattugiata e il succo del limone.





6 Completala

Trasferisci il tutto in una piccola casseruola e cuoci a fuoco basso, mescolando in continuazione con la frusta per circa 2-3 minuti, in modo da ottenere una crema abbastanza compatta. Lasciala raffreddare.

All'acqua

Quella che farcisce la torta è una crema molto leggera e digeribile, perché, invece del latte, viene usata solo acqua. È la fecola in cottura che addensa il tutto in pochissimi minuti. Perché risulti golosa, dato anche il minimo numero di uova usato, è necessario che sia insaporita e profumata con scorza e succo di limone o di arancia, oppure con cacao amaro o cioccolato fondente fuso.



7 Taglia la torta

Disponi la torta sul tagliere e tagliala a metà nel senso dello spessore con un lungo coltello seghettato. In alternativa al coltello, nei migliori negozi di casalinghi puoi acquistare comodi tagliatorte a filo.

Farcisci e servi

Spalma la crema preparata sulla base tagliata e con una lunga spatola. Ricomponi la torta e decorala con zucchero a velo fatto cadere da un setaccino. Completa a piacere con fettine di limone e servi.

8



La farcitura

In alternativa alla crema di limone proposta, puoi farcire la torta con marmellata di limone, oppure con crema pasticcera pronta mescolata con 1 cucchiaio di lemon curd. Se decidi per una farcitura non agrumata, prova con confettura di frutta a piacere, spennellando prima le parti tagliate con poco brandy o rum. Se ami il cioccolato, fai fondere 200 g di fondente in 1 dl di panna fresca calda. Metti in frigo per un paio d'ore, poi monta la ganache ottenuta con le fruste elettriche.

la ricetta in più

Crostata con crema al limone

Per 8 persone
Preparazione 30 minuti + il riposo
Cottura 40 minuti

350 g di farina - 150 g di zucchero - 2 uova - 1 tuorlo - 100 g di burro - 1 limone non trattato - 1/2 bustina di lievito in polvere - 1 dose di crema al limone della ricetta - sale

Mescola la farina con il lievito setacciato, forma un incavo e unisci il burro morbido, un pizzico di sale, la scorza grattugiata del limone, lo zucchero e le 2 uova intere. Impasta, forma un panetto, avvolgilo in pellicola e metti in frigorifero per almeno 30 minuti.
Stendi 2/3 della pasta a 1/2 cm di spessore e trasferiscila in uno stampo di 28 cm di diametro foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Punzecchia il fondo, copri con carta da forno e legumi secchi e cuoci in forno a 180° per 15 minuti; elimina carta e legumi.
Versa la crema al limone nel guscio di frolla e crea sopra una griglia con la pasta frolla tenuta da parte. Spennella la frolla con il tuorlo sbattuto con poca acqua e cuoci in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti. Fai raffreddare, sforma e decora a piacere con rondelle di limone e foglioline di menta.





Il primo e unico programma di **DIETA MIMA DIGIUNO™** ti accompagna con una strategia specifica, facile e piacevole da seguire

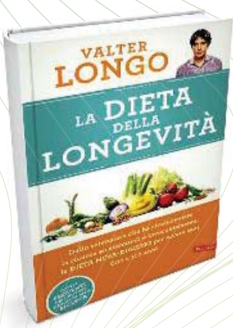
In 5 giorni aiuta a impostare i livelli salutari di una vasta gamma di marcatori fisiologici responsabili dell'invecchiamento.

Alimentazione 100% vegetale, 100% senza glutine, 100% senza lattosio. Scopri i benefici legati al ciclo di 5 giorni.



Senti la necessità di un maggior benessere?
Scopri di più su prolon.it





IN REGALO IL LIBRO NATO DALLA RICERCA
Valter Longo è il professore che ha studiato questo meccanismo: alimenti che saziano ma che fanno partire la rigenerazione di solito legata al digiuno.

prolon®
Promoting health and Longevity.

preparo e congelo

DI MAURO COMINELLI

PER SERVIRE
Trasferisci pollo, peperoni e fondo di cottura scongelati nel wok, bagna con poca acqua, chiudi e riscalda a fiamma medio-bassa. Intanto, arroventa una padella antiaderente di circa 22 cm di diametro senza unire grassi e scalda 8 tortilla di farina pronte, una alla volta, 1 minuto per parte. Suddividi pollo e peperoni al centro delle tortilla, chiudile a fagottino e servi.



passo a passo



1



2



3

Fajitas di pollo

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 petto di pollo di 600 g - 2 peperoni (giallo e rosso) - 1 cipolla - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 1-2 cucchiaini di spezie per fajitas o tacos - tabasco - origano - olio extravergine di oliva - sale

1 Incidi il petto di pollo al centro nel senso della lunghezza, elimina la cartilagine e l'ossicino centrale; dividi ciascun filetto ottenuto a fette di circa 1 cm e riducile a listarelle. Togli i piccioli dei peperoni, tagliali a metà, elimina semi e nervature interne, dividili in falde e riducili a listarelle delle stesse dimensioni di quelle del pollo. Spella la cipolla e affettala.
2 Arroventa un wok o una grande padella antiaderente a bordi alti con un filo d'olio. Aggiungi le listarelle di pollo e cuocile a fiamma alta per 4-5 minuti, mescolando in continuazione; sgocciolale con un mestolo forato. Abbassa la fiamma sotto la pentola, versa 2-3 cucchiai di olio e cuoci la cipolla per 2-3 minuti, sempre mescolando. Aggiungi i peperoni, mescola, chiudi con il coperchio e lascia insaporire per 4-5 minuti.
3 Intanto, metti in una ciotolina il concentrato di pomodoro e le spezie, aggiungi circa 1 dl di acqua e mescola per stemperare gli ingredienti. Versa il composto nel wok, mescola, chiudi ancora con il coperchio e prosegui la cottura per 15 minuti. Togli il coperchio, aggiungi il pollo, qualche goccia di tabasco e un pizzico di origano, mescola e spegni. Lascia raffreddare, trasferisci il tutto in un contenitore e metti in freezer; conserva per un mese al massimo.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo







PER SERVIRE
Fai scongelare sugo e polpette. Versa il sugo in una grande padella, aggiungi poca acqua e accendi il fuoco. Quando sarà caldo, aggiungi le polpette, chiudi con il coperchio e lascia insaporire per 3-4 minuti, girandole almeno una volta. Profuma con prezzemolo tritato, irrora con un filo d'olio e servi.



Polpette al pomodoro

Preparazione **30 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di carne macinata di manzo - 150 g di mortadella - 1 cipolla - 400 g di pomodori pelati - 1 uovo - 2 fette di pancarré - latte - 50 g di grana padano grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - noce moscata - zucchero - olio extravergine di oliva - olio di semi di arachidi - sale - pepe

1 Spella la cipolla, tritala e falla appassire in una padella con 2-3 cucchiai di olio extravergine per 10 minuti, bagnando spesso con poca acqua calda. Aggiungi i pelati spezzettati e 1 cucchiaino di zucchero e cuoci per 10 minuti, sala e pepa: dovrai ottenere un sugo non troppo ristretto. Fallo raffreddare, trasferiscilo in un contenitore e metti in freezer.

2 Trita la mortadella e trasferiscila in una ciotola; aggiungi la carne macinata, l'uovo, il grana padano, le fette di pancarré (prima immerse in 1 dl di latte per 5 minuti, sgocciolate, strizzate e sminuzzate), l'aglio tritato con le foglie di prezzemolo, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Inizia ad amalgamare con la forchetta e quindi con le mani.

3 Crea tante polpette di dimensioni uguali, grandi come una piccola albicocca. Versa farina in una padella antiaderente, disponi all'interno 7-8 polpette e scuoti la padella: le polpette risulteranno infarinate in un lampo. Scalda abbondante olio di semi in una grande padella a bordi alti e friggi le polpette poche alla volta. Sgocciolale man mano su carta assorbente e lasciale raffreddare completamente. Trasferiscile in un sacchetto per alimenti e metti in freezer. Conserva per 3 mesi.

FOTO DI MAURO PADULA



Ficacci
1964
UN "SACChettO"
DI OLIVE ITALIANE
TAKE EAT
OLIVE VERDI
BELLE DI CERIGNOLA
140 g
www.ficacci.it
olive@ficacci.it

100% ITALIANE

le Uova da filiera antibiotic-free

TUTTOFOOD
MILANO WORLD FOOD EXHIBITION
PAD. **3**
STAND **C17-D20**

Novità
Allevamento
Bio



Produciamo mangimi bio e OGM-free bilanciati.

Alleviamo le nostre galline senza l'uso di antibiotici fin da pulcini.

La nostra filiera è certificata per darti più garanzie.

Ci prendiamo cura delle galline con controlli quotidiani.

Monitoriamo attentamente raccolta e selezione delle uova.

Ti offriamo le uova in imballaggi 100% eco-friendly.

La linea **le Naturelle Rustiche** è dedicata a chi, come te, è attento alla **qualità di prodotto** e al **benessere degli animali** e ti offre uova provenienti da filiera integrata e certificata. Negli **allevamenti Bio** le galline vivono in ampi spazi aperti, con vegetazione e ricoveri coperti, nutrite solo con mangimi provenienti da agricoltura biologica e OGM-free privi di olio di palma, farine e grassi di origine animale, coloranti sintetici e residui antibiotici. Oggi puoi sceglierle anche da galline **allevate a Terra** o **all'Aperto**.

le Naturelle®
rustiche

leNaturelle • lenaturelleofficial • lenaturelle.it

con il **microonde**

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

Zuppetta di scorfano

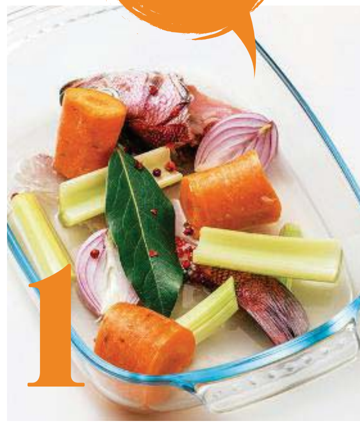
Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 scorfano di 1,2 kg pulito e sfilettato, con testa e lisca - 500 g di patate - 1 carota - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 4 pomodori - 1 spicchio d'aglio - 1 dl di vino bianco - 2 foglie di alloro - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale e pepe anche in grani

1 Metti in una casseruola che possa andare nel microonde la testa e la lisca del pesce, la carota, la cipolla e il sedano a pezzi, l'alloro, il vino, un pizzico di sale e qualche grano di pepe. Chiudi con pellicola, fai qualche buchetto e cuoci nel microonde a circa 600 W per circa 10-12 minuti. Filtra il brodo ottenuto e misurane 1/2 litro.

2 Metti i pomodori nel microonde e cuocili per 1 minuto alla massima potenza; spellali e tagliali a pezzetti, eliminando i semi; mettili nella casseruola sciacquata con lo spicchio d'aglio tritato e 2-3 cucchiai di olio e cuoci nel microonde a circa 450 W per 2-3 minuti. Aggiungi il brodo e prosegui la cottura per altri 5 minuti a 600 W.

3 Intanto, sbuccia le patate, lavale e tagliale a cubetti; riduci i filetti del pesce a tocchetti. Aggiungi le patate nella casseruola, mescola e cuoci a circa 600 W per 5-6 minuti. Aggiungi anche i filetti di scorfano e un filo d'olio, regola di sale e pepe e prosegui la cottura per 1 minuto. Lascia riposare la zuppetta per 2 minuti, profuma con prezzemolo tritato e servi a piacere con fette di pane casereccio tostate.





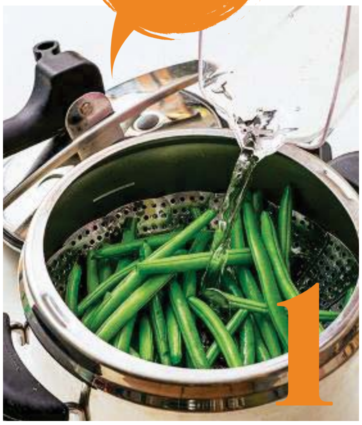




LA COTTURA TRADIZIONALE
Cuoci il brodo di pesce a fiamma bassa sul fuoco per 40 minuti e filtralo. Fai appassire l'aglio tritato in una casseruola con l'olio, aggiungi i pomodori spellati e a pezzetti e cuoci per 10 minuti. Versa 1/2 litro di brodo di pesce, aggiungi le patate e cuoci per 20 minuti. Unisci i filetti di pesce, sala, pepa e prosegui la cottura per 4-5 minuti.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo







con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI**

LA COTTURA TRADIZIONALE
Metti i fagiolini in un cestello per la cottura al vapore, ponilo sopra una pentola in misura con acqua in ebollizione, chiudi con il coperchio e cuoci per 5-6 minuti. Prepara l'arrotolato come spiegato, rosolalo in una casseruola, sfuma con il vino e cuoci per circa 1 ora con il coperchio, unendo di tanto in tanto poco brodo caldo. Togli il coperchio, regola di sale e pepe e prosegui la cottura per altri 30 minuti.



Rotolo con fagiolini

Preparazione **25 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di fesa di vitello aperta a libro - 300 g di fagiolini - 100 g di prosciutto crudo non troppo magro a fette - 100 g di ricotta - 1 dl di vino bianco - 1 rametto di maggiorana - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - burro - sale e pepe

1 Lava i fagiolini, spuntali e mettili in un cestello per la cottura al vapore. Disponi il cestello nella pentola a pressione, versa acqua con una brocca fino a sfiorare il fondo del cestello, chiudi, accendi il fuoco al massimo e aspetta il sibilo. Cuoci per 2 minuti, spegni e lascia sfogare il vapore. Estrai il cestello e lascia raffreddare i fagiolini; elimina l'acqua rimasta nella pentola e asciugala.
2 Metti la fesa fra due fogli di carta da forno e appiattiscila con il batticarne. Togli la carta da forno superiore. Trita le foglie di maggiorana e mescolale alla ricotta. Spalma con il composto la superficie della carne e copri con il prosciutto. Disponi sopra i fagiolini nel senso della lunghezza, arrotola la carne e fissala bene con spago da cucina.
3 Scalda 2 cucchiai di olio e una noce di burro nella pentola a pressione. Rosola il rotolo su tutti i lati a fiamma medio-alta, girandolo con 2 cucchiai di legno. Sfuma con il vino, regola di sale e pepe e versa 1 dl scarso di brodo caldo. Chiudi con il coperchio e alza la fiamma al massimo; dopo il sibilo abbassa il fuoco al minimo e cuoci per circa 40 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore. Se il fondo di cottura risultasse troppo fluido, accendi ancora il fuoco e lascia restringere senza il coperchio. Servi il rotolo tiepido a fette a piacere con insalatine novelle.

FOTO DI MAURO PADULA


PLANET OR PLASTIC?
MARCO MENGONI
per National Geographic
Facciamo la scelta giusta.
Scegliamo il pianeta.
planetorplastic.it
NATIONAL GEOGRAPHIC





bontà dal **macellaio**

DI **MONICA PILOTTO**



LO SAPEVI CHE...

IL CONSUMO PRO CAPITE IN ITALIA È DI 1 KG ALL'ANNO

Il costo

Al supermercato il coniglio si trova in pratiche vaschette: intero (intorno al kg e mezzo) a € 8-9/kg; metà porzionato (circa 700 g) a € 9-10/kg.

CONIGLIO

Negli ultimi anni se ne consuma sempre meno, ma è una carne tutta da riscoprire: economica e salutare, ha carni bianche, magre e tenere. Gli esemplari che si trovano sul mercato italiano sono **tutti nostrani** - siamo al secondo posto nel mondo per quantità prodotte, dietro alla Cina - e comprendono le razze iscritte al registro dell'Associazione Coniglicoltori Italiani. La carne migliore proviene da animali macellati entro i **3 mesi** dalla nascita, che non ha ancora sviluppato quel tipico sentore di selvatico, non gradito a tutti. È indicata per chi segue un'**alimentazione sana**, soprattutto per bambini, adolescenti e anziani: ha un contenuto proteico di alto valore biologico, è facilmente digeribile e contiene vitamine del gruppo B. Povera di sodio, quindi perfetta per gli ipertesi, ha anche un basso contenuto di grassi e colesterolo.

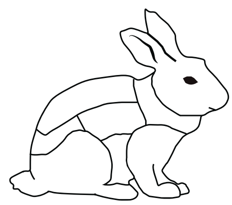
consigli utili

COME cucinarlo

Gli esemplari più giovani si prestano alla cottura in forno o allo spiedo, bardati con il lardo per evitare che la carne si asciughi eccessivamente: occorrono circa 20 minuti ogni 500 g di coniglio. Se invece il coniglio ha più di otto mesi, cuocilo brasato oppure in civet con vino rosso e spezie o alla cacciatora. Le erbe più adatte a insaporire il coniglio sono il timo e la maggiorana.

Lo scarto

È del 30%: per le tue ricette calcola quindi 300 g di coniglio a testa. Se acquisti un animale intero da 1,5 kg, considera che puoi ottenere 4-5 porzioni.



136

SONO LE CALORIE PER ETTO

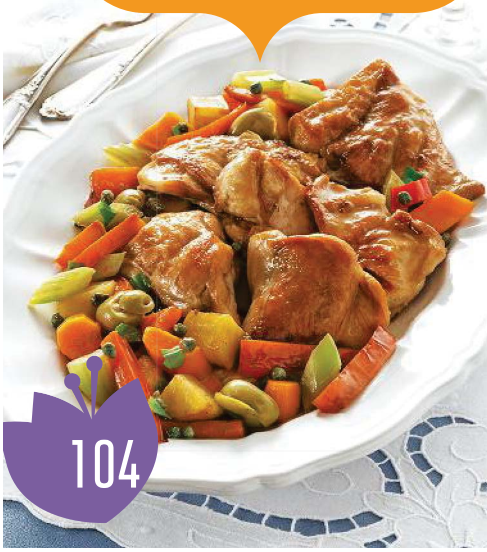
La carne di coniglio è davvero light con solo 5,5 grammi di grassi ogni 100 di polpa, più magra di tacchino e pollo. Perfetta quindi per i regimi ipocalorici.

Alla stimpirata

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 coniglio di circa 1,5 kg già tagliato - 2 patate - 2 carote - 3 coste di sedano - 2 spicchi d'aglio - 1 peperone -1 cucchiaio di capperi salati - 1 manciata di olive verdi schiacciate - 1/2 bicchiere di aceto bianco - peperoncino - menta fresca - olio extravergine d'oliva - sale

Cuoci il coniglio in un tegame a fondo spesso, coperto, con un bicchiere d'acqua per 30 minuti, poi elimina l'acqua rimasta. Fallo rosolare con alcuni cucchiai d'olio, gli spicchi d'aglio tagliati a metà e un pizzico di sale. **Aggiungi i capperi** sciacquati e le olive, bagna con qualche cucchiaio di acqua bollente e di aceto, copri e cuoci a fiamma bassa per circa 20 minuti. Intanto sbuccia le patate, tagliale a dadini e sbollentale per 2-3 minuti in poca acqua. Nella stessa acqua tuffa anche, separatamente e per 3-4 minuti, il sedano e le carote tagliati a tocchetti. **A parte, friggi il peperone** tagliato a striscioline non troppo lunghe e in un'altra padella fai saltare le verdure sbollentate per alcuni minuti. Salale e unisci le verdure al coniglio. Aggiungi un pizzico di peperoncino, bagna con l'aceto rimasto e prosegui la cottura per 15 minuti. A cottura ultimata cospargilo con foglie di menta spezzettate e servi.



Fritto alla toscana



Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 coniglio di circa 1,5 kg tagliato a pezzi piccoli - 2 spicchi d'aglio - 1 limone - vino bianco - 3-4 uova - farina - parmigiano reggiano grattugiato -1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - olio di semi di arachidi - sale e pepe

STEP BY STEP



1 **Spella gli spicchi** d'aglio e tritali con le foglie di prezzemolo; metti il mix nella pirofila con il succo del limone, 1 bicchiere di vino, 1 cucchiaio di olio extravergine, sale e pepe. Mescola e immergi nella marinata i pezzi di coniglio. Lascia riposare per 1 ora a temperatura ambiente.



2 **Sgocciola i pezzi** di coniglio dalla marinata e asciugali con carta da cucina. Passali in abbondante farina, poi immergili nelle uova sbattute con 2-3 cucchiai di parmigiano reggiano. Se vuoi che i pezzi di coniglio siano più croccanti, passali anche nel pangrattato.



3 **Scalda l'olio di semi** di arachidi nella padella. Friggi i pezzi di coniglio per almeno 15-20 minuti, a seconda delle dimensioni. Sgocciolali man mano dall'olio e disponili su carta assorbente da cucina, poi trasferiscili in forno caldo, ma spento. Servi il coniglio fritto, a piacere, con insalatine miste a pomodorini e cipolle rosse a fettine.


IL COREOGRAFO CHE HA INVENTATO LA DANZA MODERNA.
LA BALLERINA CHE HA CONSACRATO BROADWAY.
UNA GRANDE STORIA D'AMORE.
SAM ROCKWELL
MICHELLE WILLIAMS
FOSSE VERDON
IL GIOVEDÌ
ALLE 21.00
FOXlife
CANALE 114 DI SKY
FOXlife.it
Chiamaci 02.7070 o vieni su sky.it
Verifica su sky.it se questi programmi, offerte o servizi sono disponibili nell'abbonamento scelto
Solo su sky

dal mare in **pescheria**

DI **BARBARA RONCAROLO**



LO SAPEVI CHE...

I FINTI OCCHI DISEGNATI SULLA CODA SONO UNA DIFESA CONTRO I PREDATORI

L'importanza della freschezza

L'ideale è acquistarle vive. Non solo perché devono essere consumate freschissime, ma anche perché si disidratano rapidamente, svuotando la corazza.

canocchie

Dette anche, a seconda della Regione, cicale, canoce, pannocchie o paccheri, caraviedde o sparnocchi, sono crostacei dalla polpa saporita e pregiata, che vivono sui fondali sabbiosi di tutto il Mediterraneo (specie nell'Adriatico). **Possono raggiungere i 25 cm** di lunghezza, ma in genere vengono pescate di circa 15 cm. Si riconoscono dagli altri crostacei per il loro colore giallo bruno madreperlaceo e per le due grosse macchie violacee sulla coda simili a occhi. Il prezzo varia dai 15 ai 20 euro al kg. **Per riconoscere se sono fresche**, occorre verificare che il guscio sia compatto, integro e umido. L'odore deve essere delicatamente salmastro. Il loro valore nutrizionale è interessante: l'apporto calorico è di sole 69 calorie per etto, sono **quasi prive di grassi** e sono un'ottima fonte di proteine e di acidi grassi polinsaturi.

consigli utili

COME PULIRLE e cucinarle

Prima di procedere con la pulizia vera e propria, sciacquale bene e lasciale in acqua fredda leggermente salata per almeno un'ora. Lavale o, se devi sgusciarle, immergile per 2 minuti in acqua bollente, scolale e, con le forbici, elimina le sporgenze del guscio. Per aprirle taglia i due margini laterali che partono dalla coda, separa le 2 parti del guscio ed estrai la polpa.

Nel piatto

Per assaporare appieno il gusto si possono servire semplicemente lessate e condite con olio extravergine d'oliva e limone. Tuttavia danno il meglio nelle zuppe, in umido e nei sughi.

50% DI SCARTO

Sono assai gustose e pregiate, però la loro resa è molto bassa. Ogni 100 grammi di canocchie, tra pulizia e cottura, si perdono oltre 50 grammi di prodotto.

Conservare

Se fresche, si possono conservare in frigo per 12-24 ore; quando sono cotte si conservano per 3-4 giorni. Le puoi anche congelare e conservare in freezer a -18° per 3 mesi.

Gratinate al forno

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

20 canocchie - 80 g di pangrattato o di mollica di pane di semola di grano duro raffermo sbriciolata e leggermente tostata - 1 manciata di foglie di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio piccolo - olio extravergine di oliva - 3 cucchiai vino bianco secco - 1 pezzetto di peperoncino (facoltativo) - sale e pepe

Lava le canocchie, poi lasciale a bagno in una bacinella con acqua fredda e un cucchiaio di sale per almeno un'ora, rinnovando l'acqua un paio di volte. Scolale, incidile quasi completamente sul dorso, dalla coda alla testa. Sala e pepa leggermente la polpa interna. **Lava, asciuga e trita** il prezzemolo con l'aglio e il peperoncino se lo usi, mettili in una ciotola con il pangrattato, 3 cucchiai di olio e il vino. Riempi con questa farcia i gusci già aperti delle canocchie e sistemale in una pirofila oliata. **Cuoci in forno già caldo a 180°** per 8-10 minuti, mettendo la teglia nella parte più alta del forno, non direttamente sotto il grill. A fine cottura la polpa sarà morbida e il pane gratinato.



Linguine di mare saporite



Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di linguine - 32 canocchie - 1 bicchiere di brodo vegetale o di pesce - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cipolla tritata - 1 costa di sedano verde tritata - 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - peperoncino in polvere - sale

STEP BY STEP



1

Stacca le teste di 12 canocchie, aiutandoti con le forbici. Sempre con le forbici, elimina le zampette e le pinnette presenti sulle code. Lava le teste e le canocchie sotto acqua fredda e asciugale. Taglia le code in 2-3 pezzi, nel senso della larghezza, e tieni da parte le teste. Cuoci al vapore per 15 minuti le 20 canocchie intere rimaste, falle raffreddare, tagliale lungo i bordi con le forbici e sgusciale. Tieni da parte teste e gusci.



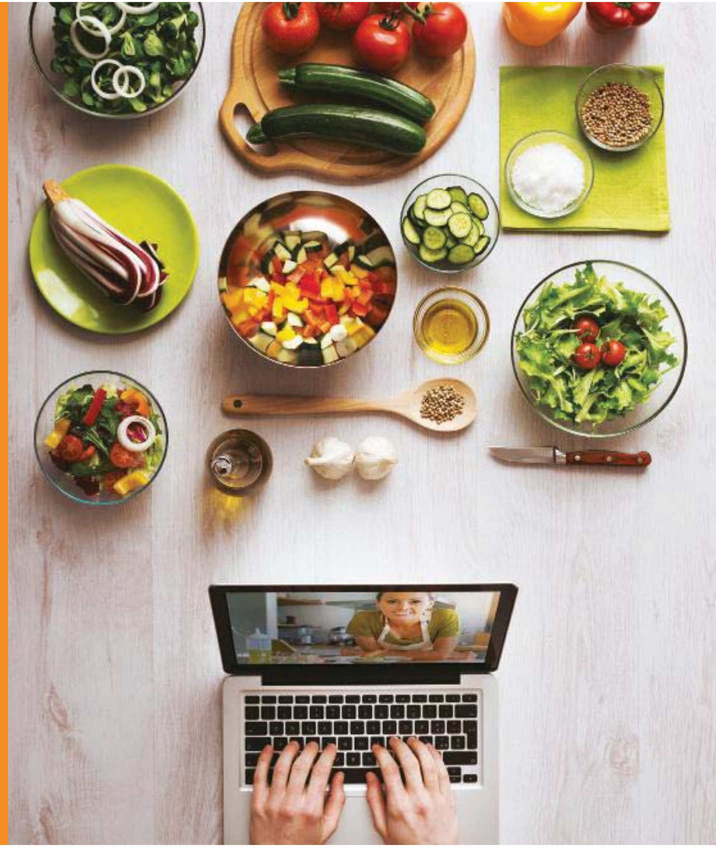
2

Rosola in una padella tutte le teste e i gusci con un filo d'olio e l'aglio spellato per 3-4 minuti, poi sfuma con il vino. Bagna con il brodo e cuoci per 10 minuti, pressando teste e gusci. Filtra il fondo di cottura con un colino e unisci il concentrato di pomodoro. Fai un soffritto con olio, cipolla e sedano, unisci le canocchie a pezzi e irrora con il fondo cottura. Cuoci per 10 minuti a fuoco vivo. Regola di sale e peperoncino e spegni.



3

Lessa la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scola le linguine e trasferiscile con le canocchie cotte al vapore e sgusciate nella padella con il sugo di canocchie già preparato. Accendi il fuoco, mescola, lascia insaporire per 1 minuto e spegni. Spolverizza con il prezzemolo tritato al momento, irrora con un filo di olio e servi.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominellil
mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina
ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Daniela Malavasi, Eleni Pisano, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Alexandra Olenina

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Marta Giaccone, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani



"Il polpo con le patate abbinato alla pasta e con lo sprint dei capperi si è rivelato un super piatto unico".



"Questi tramezzini contengono vitello tonnato, acciughe, uova, mandorle, scorza d'arancia... Se ti pare troppo, prova a morderli e poi mi dirai".



"Adoro i polpettoni e questo mese non è stato facile sceglierne. Alla fine ho preferito questo: leggero ma saporito".



"Ho preparato la crema di fragole e cioccolato per la mia mamma, prima ancora che fosse la sua festa. Anche moglie e figlio si sono leccati i baffi!".



"Quanto è stato facile prepare queste girelle pizzate all'origano! E che successo hanno ottenuto tra gli amichetti di mia figlia!"

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **18 MAGGIO**

30 idee SANE E LEGGERE

Dall'antipasto al dolce, tante ricette irresistibili con un apporto calorico a prova di linea perfetta

Sfida a tre!

Tema: il pesto. Svolgimento: peperoni dolci e caprino per Manuel; pomodorini arrostiti per Giovanni; finocchietto, zenzero e limone per Aurora. Chi vincerà?

Frittate di pasta

Per i tuoi pranzi all'aperto, lontano da casa, è la soluzione ideale perché è buonissima anche fredda

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018

massimosanna | 2019



Zafferano
con penne



...oppure con riso, pesce, carne, uova,
verdura, salse, frutta e dolci.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su **WWW.3CUOCHI.IT**

ZAFFERANO 3 CUOCHI

CONDISCILO COME TI PARE


TENUTA
SANT'ANNA
EXTRA DRY
PROSECCO
DOC
TENUTA
SANT'ANNA
GENAGRICOLA
www.tenutasantanna.it